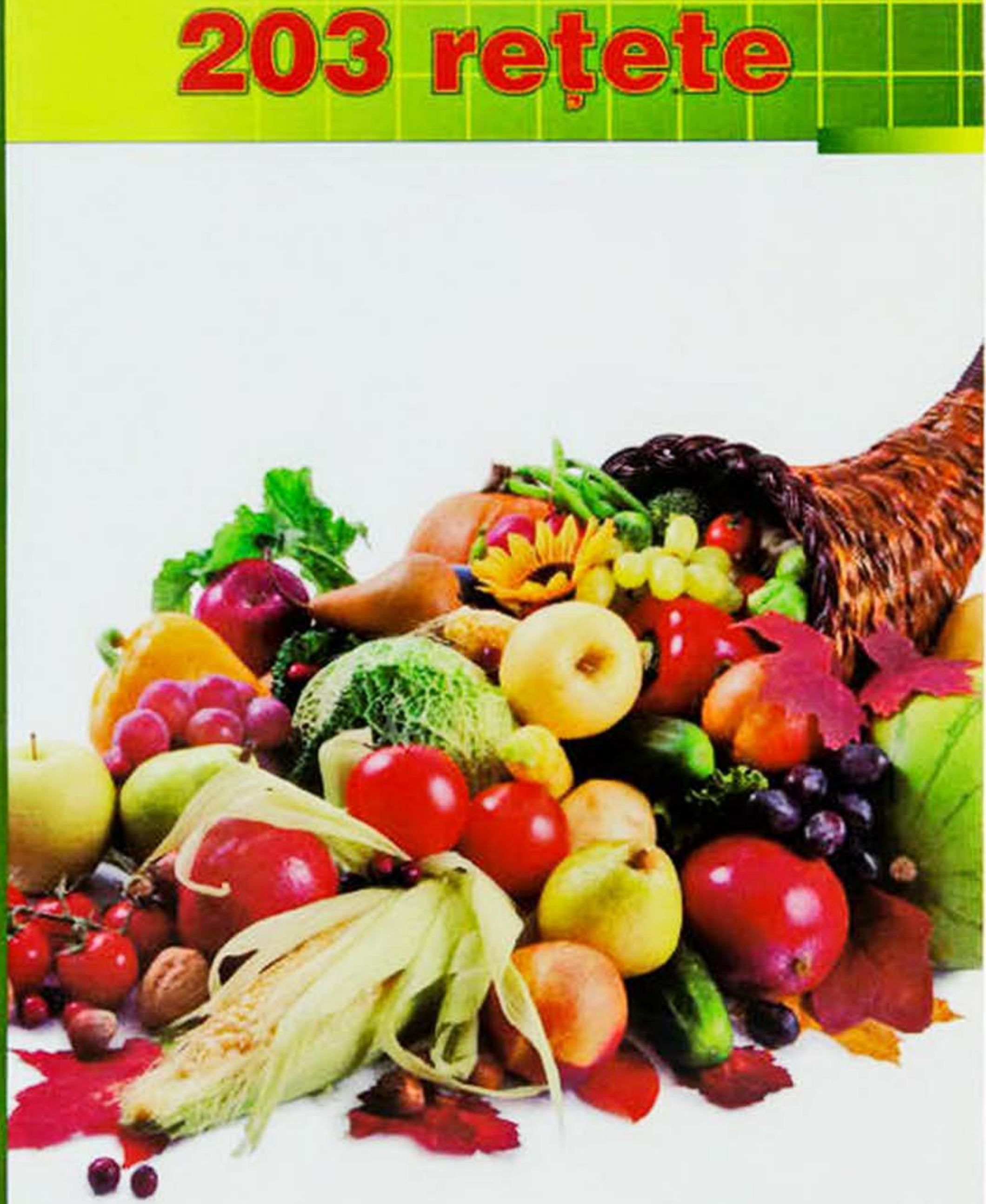
Mihaela Bășoiu

HRANĂ VIE

203 rețete



Mihaela Bășoiu

METEOR PUBLISHING

„Hrana vie" constituie o soluţie aproape miraculoasă pentru o serie întreagă de afecţiuni, inclusiv pentru boli considerate uneori incurabile. În acelaşi timp, este un mijloc extrem de eficient de întreţinere a unei stări optime de sănătate şi a unui tonus vital de invidiat.

Urmărind un scop practic, autorii vă propun în această veritabilă carte de bucate 203 reţete de preparate gătite fără foc şi 46 de reţete de sucuri proaspete, concepute potrivit celor mai moderne teorii nutriţioniste.

Efectele spectaculoase ale acestui mod de alimentaţie sunt imediate, iar cei care vor să-i încerce forţa benefică au la îndemână toate indicaţiile necesare, prezentate riguros şi detaliat. Vor avea plăcuta surpriză să descopere că bucătăria fără foc poate aduce pe lângă o sănătate mult râvnită de fiecare, şi satisfacţiile gastronomice care ne fac viaţa cu mult mai plăcută.

www.meteorpress.ro

ISBN 978-973-728-448-8

9 789737 284488

Distribuţie la:

e-mail: comenzi@meteorpress.ro

Mihaela Bășoiu,
Mihai Bășoiu

203 REȚETE de HRANĂ VIE

METEOR PRESS

Redactor: *Ioana Bârzeanu*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: *arh. Daniel Munteanu*

© 2010, reeditare 2012 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact: C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.83.80
E-mail: carte@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BĂȘOIU, MIHAELA
203 rețete de hrană vie / Mihaela Bășoiu, Mihai Bășoiu. - București : Meteor Press, 2010
Index
ISBN 978-973-728-448-8

I. Bășoiu, Mihai

641.55
613.2

Cuprins

INTRODUCERE 11

CAPITOLUL 1 – GENERALITĂȚI – ASPECTE PRACTICE ALE PREPARĂRII HRANEI VII 15
1.1. Diete – hrană vie 15
1.2. Dotarea tehnologică a bucătăriei fără foc 21
1.3. Prepararea ceaiului 23
1.4. Plante încolțite și lăstari cruzi 24

CAPITOLUL 2 – PRACTICA DIETEI CU HRANĂ VIE 29
2.1. Boli sau afecțiuni care pot fi vindecate prin dieta cu hrană vie 30
2.2. Boli ce pot fi vindecate cu sucuri proaspete de zarzavat, de fructe crude și amestecurile lor .. 38
2.3. Postul ca terapie 40
2.4. Ingrediente utilizate la prepararea hranei vii 42

CAPITOLUL 3 – PREPARATE DE HRANĂ VIE 47
3.1. Generalități, elemente specifice 47
3.2. Hrană vie – rețete 49
PREPARATE CLASICE CU URUIALĂ 49
R1 – Uruială cu brânză de vaci 49
R2 – Uruială de ovăz 50
R3 – Uruială moale – variantă 50
R4 – Uruială moale (înmuiată) picantă 50
R5 – Uruială moale (înmuiată) dulce 51
R6 – Uruială moale picantă 51
PREPARATE CU TĂRÂȚE (de grâu) 52
R7 – Preparat uscat de tărâțe 52
R8 – Tărâțe picante 52
R9 – Zeama de tărâțe (băutura minune) 53

PREPARATE CU GERMENI ȘI LĂSTARI 53
R10 – Amestec verde 54
R11 – Cartofi cu germeni de grâu 55
R12 – Fulgi din germeni de grâu 55
R13 – Germeni de grâu cu banane 55
R14 – Germeni de grâu cu roșii 56
R15 – Germeni de grâu dulci 56
R16 – Germeni picanți 56
R17 – Lăstari de cereale sărați 57
R18 – Orez încolțit 57
R19 – Salată de andive cu lăstari de soia 57
R20 – Salată de căpșuni cu lăstari de floarea-soarelui 58
R21 – Salată de cicoare cu lăstari de secară 58
R22 – Salată din lăstari de lucernă 58
R23 – Salată din plantule 59
R24 – Salată mixtă de lăstari 59
PREPARATE CU BRÂNZĂ DE VACI 60
R25 – Boabe (fructe) cu brânză de vaci 60
R26 – Brânză de vaci cu banane 61
R27 – Brânză de vaci cu ceapă 61
R28 – Brânză de vaci cu drojdie de bere 61
R29 – Brânză de vaci cu morcovi 61
R30 – Brânză de vaci cu roșii 62
R31 – Maioneză din brânză de vaci 62
MIX – PREPARATE MIXATE DIN MAI MULTE INGREDIENTE DIFERITE 62
R32 – Masă principală pregătită cu mixerul/blenderul 63
R33 – Mei dulce 63
R34 – Mic dejun „Expres” 64
R35 – Mic dejun preparat cu mixerul/blenderul 64
R36 – Preparat de linte 65
R37 – Rețetă cu mei 65
R38 – Rețetă cu năut 65
R39 – Rețetă cu soia 66
FULGI 66
R40 – Fulgi crocanți 66

R41 – Fulgi crocanți (variantă) 67
R42 – Fulgi de banane 67
R43 – Fulgi de castraveți 68
R44 – Fulgi de crupe 68
R45 – Fulgi de mei 68
R46 – Fulgi de smochine 69
R47 – Fulgi de smochine sau de curmale 69
R48 – Fulgi din boabe întregi de cereale 70
R49 – Fulgi din susan 70
R50 – Fulgi din uruială de mei 70
R51 – Fulgi din uruială moale 71
R52 – Fulgi dulci pentru micul dejun 71
R53 – Fulgi uscați 71
R54 – Fulgi uscați (variantă) 72
R55 – Fulgi uscați dulci 72
SUPE 73
R56 – Minestrone 73
R57 – Supă de morcovi 73
R58 – Supă de roșii 74
R59 – Supă de zarzavat 74
R60 – Supă rece 74
PÂINE 75
R61 – Pâine clasică coaptă la soare 75
R62 – Pâine clasică coaptă la soare (variante) 76
R63 – Pâine cu semințe uleioase 76
R64 – Pâine simplă 77
DESERTURI ȘI DULCIURI 77
R65 – Biscuiți de migdale 77
R66 – Bombițe cu stafide 78
R67 – Bombițe de susan 78
R68 – Bomboane cu curmale 78
R69 – Bomboane cu nuci 79
R70 – Caramele cu cocos 79
R71 – Căpșuni cu miere 79
R72 – Chec pentru Crăciun 79
R73 – Cozonac cu banane 80
R74 – Cozonac cu fructe 80
R75 – Cozonac cu mere și banane 81

R76 – Cozonac cu prune uscate 81
R77 – Cozonac simplu (fără umplutură) 81
R78 – Cremă de caise 82
R79 – Cremă de căpșuni sau fragi 82
R80 – Cremă de mere (I) 82
R81 – Cremă de mere (II) 83
R82 – Cremă de miere 83
R83 – Desert cu avocado 83
R84 – Desert de sfeclă 84
R85 – Marmeladă de curmale 84
R86 – Mei cu miere 84
R87 – Mere umplute 85
R88 – Piersici „à la russe” 85
R89 – Prune proaspete umplute 85
SOSURI 86
R90 – Maioneză (și sos) de drojdie de bere 86
R91 – Maioneză din migdale 86
R92 – Maioneză verde 86
R93 – Rețeta de bază pentru maioneză 87
R94 – Sos chinezesc 87
R95 – Sos de avocado 87
R96 – Sos de năut cu usturoi 88
R97 – Sos de portocale 88
R98 – Sos de roșii 88
R99 – Sos de salată special 89
R100 – Sos din lapte acru 89
SALATE 89
R101 – Conopidă cu gulii 89
R102 – Fenicul cu ridichi 90
R103 – Salată amestecată 90
R104 – Salată asortată de ardei 90
R105 – Salată asortată de varză acră 91
R106 – Salată creață 91
R107 – Salată de andive îmbrăcate în brânză de vaci 92
R108 – Salată de ardei „Banana” 92
R109 – Salată de ardei cu roșii 92
R110 – Salată de caise 93

R111 – Salată de câmp 93
R112 – Salată de carote cu țelină 93
R113 – Salată de castraveți 94
R114 – Salată de ceapă 94
R115 – Salată de conopidă 94
R116 – Salată de conopidă (variantă) 95
R117 – Salată de dovlecei 95
R118 – Salată de dovlecei cu fructe 95
R119 – Salată de dovlecei cu portocale 96
R120 – Salată de fenicul 96
R121 – Salată de gulii 96
R122 – Salată de mazăre (sau de năut) 97
R123 – Salată de morcovi și dovlecei 97
R124 – Salată de păpădie (I) 97
R125 – Salată de păpădie (II) 98
R126 – Salată de ridichi cu roșii 98
R127 – Salată de roșii 98
R128 – Salată de roșii cu banane 99
R129 – Salată de roșii cu castraveți 99
R130 – Salată de sfeclă cu portocale 99
R131 – Salată de sfeclă cu stafide 100
R132 – Salată de spanac și de lăptuci 100
R133 – Salată de sparanghel 100
R134 – Salată de tătănească 101
R135 – Salată de țelină 101
R136 – Salată de vară acrișoară 101
R137 – Salată de varză (I) 102
R138 – Salată de varză (II) 102
R139 – Salată de varză acră 103
R140 – Salată de varză acră cu carote (sau morcovi) . 103
R141 – Salată de varză albă 103
R142 – Salată de varză cu mere sau banane 104
R143 – Salată de varză cu miere 104
R144 – Salată de varză de Bruxelles 104
R145 – Salată de varză roșie 105
R146 – Salată din resturile de la centrifuga pentru suc 105
R147 – Salată exotică de morcovi 105

R148 – Salată italienească 106
R149 – Salată „Forte” 106
R150 – Salată mixtă din pepene 106
R151 – Salată picantă 107
R152 – Salată picantă de pepene 107
R153 – Salată verde 108
R154 – Salată Waldorf 108
R155 – Sfeclă cu mere 108
R156 – Varză acră cu nuci 109
R157 – Varză albă cu ananas 109
R158 – Varză de China în sos de curry 110
R159 – Varză roșie cu maioneză 110
R160 – Varză roșie cu prune 110
BĂUTURI DIN PLANTE 111
R161 – Apă de zarzavat (băutură pentru sete și sănătate) 111
R162 – Băutură întăritoare 112
R163 – Lapte de migdale 112
R164 – Lapte de tigru 112
R165 – Shake din boabe 112
R166 – Suc/cremă de căpșuni sau de fragi 113
R167 – Suc de castraveți cu smântână 113
R168 – Suc de morcovi sau sfeclă 113
R169 – Suc medicament 113
BĂUTURI CU LAPTE 114
R170 – Băutură din roșii cu lapte 114
R171 – Lapte cu miere 114
R172 – Lapte de mere 114
R173 – Lapte de morcovi 114
R174 – Lapte de portocale 115
R175 – Lapte de roșii 115
R176 – Lapte de verdețuri 115
R177 – Lapte de zmeură 116
PREPARATE PE BAZĂ DE LEGUME, ZARZAVATURI ȘI CIUPERCI 116
R178 – Ardei umpluți sau roșii umplute 116
R179 – Broccoli 116
R180 – Ciuperci natur 117

R181 – Dovlecei cu sfeclă 117
R182 – Mâncare de ardei 117
R183 – Mâncare de castraveți cu banane 118
R184 – Mâncare de ciuperci cu țelină 118
R185 – Mâncare de ridichi 118
R186 – Morcovi asortați 119
R187 – Morcovi cu brânză de vaci 119
R188 – Pastă de ridichi 119
R189 – Praz „à la française" 120
R190 – Praz cu cereale 120
R191 – Praz cu țelină 120
R192 – Praz natur 121
R193 – Roșii umplute cu țelină 121
R194 – Salată de ciuperci cu roșii 121
R195 – Salată de ciuperci „Paris" 122
R196 – Salată de roșii „Israel" 122
R197 – Salată de țelină 122
R198 – Salată exotică de țelină 123
R199 – Sparanghel cu roșii 123
R200 – Țelină „à la anglaise" 123
R201 – Țelină cu lăstari de linte 124
R202 – Țelină cu piure de prune 124
R203 – Varză de Bruxelles în sos de roșii 125

CAPITOLUL 4 – SUCURI PROASPETE 127
4.1. Mod de preparare 127
4.2. Sucuri – rețete 128
S1 – Suc de aguridă 128
S2 – Suc de aloe 129
S3 – Suc de andive 129
S4 – Suc de caise 129
S5 – Suc de cartofi 129
S6 – Suc de castraveți 130
S7 – Suc de cireșe amare 130
S8 – Suc de coacăze negre 130
S9 – Suc de coacăze roșii 130
S10 – Suc de coji de fructe 131
S11 – Suc de coji de legume și zarzavaturi 131

S12 – Suc de corcoduşe 131
S13 – Suc de dovleac 132
S14 – Suc de dude 132
S15 – Suc de flori de fân 132
S16 – Suc de grepfrut 132
S17 – Suc de gulii 133
S18 – Suc de lămâie 133
S19 – Suc de lucernă 133
S20 – Suc de mandarine 133
S21 – Suc de mere 134
S22 – Suc de morcovi, sfeclă şi castraveţi 134
S23 – Suc de morcovi 134
S24 – Suc de mure 134
S25 – Suc de napi 134
S26 – Suc de păpădie 135
S27 – Suc de pătrunjel 135
S28 – Suc de pere 135
S29 – Suc de portocale 135
S30 – Suc de praz 136
S31 – Suc de prune 136
S32 – Suc de ridichi negre 136
S33 – Suc de ridichi roze 136
S34 – Suc de rodie 136
S35 – Suc de roşii 137
S36 – Suc de sfeclă roşie 137
S37 – Suc de spanac 137
S38 – Suc de struguri (must) 137
S39 – Suc de tărâţe de grâu 137
S40 – Suc de ţelină comună (rădăcină) 138
S41 – Suc de ţelină franţuzească (frunze) 138
S42 – Suc de urzici 138
S43 – Suc de usturoi 138
S44 – Suc de varză 139
S45 – Suc de viţă-de-vie 139
S46 – Suc de zmeură 139

INDEX ALFABETIC 141

Introducere

A scrie astăzi o carte despre „hrană vie" este un act de curaj din foarte multe motive, printre care și acela că numărul „specialiștilor" în domeniu îl întrece la noi pe cel al utilizatorilor de hrană vie, care nu sunt puțini deloc. În plus, și la noi părerile „cunoscătorilor" cu privire la acest subiect sunt diferite – chiar contradictorii – de multe ori.

Dieta de hrană vie (atât conceptul, cât și practica) este controversată, unii (optimiștii) considerând-o singura soluție de tratament eficace al unor boli încă incurabile în acest moment, la polul opus fiind cei care neagă total valoarea acestei diete.

Luând în considerare numai aspectul pozitiv al lucrurilor, hrana vie reprezintă o soluție miraculoasă pentru o serie de probleme de sănătate: boli incurabile, boli mai puțin periculoase, asigurarea unei stări mai bune de sănătate și a unui tonus vital superior mediei.

Tocmai datorită părerilor diferite cu privire la acest subiect, cât și numărului mare de persoane care au o „părere clară și definitivă" asupra subiectului, autorii consideră că nu trebuie să se implice în problematica de principiu privind terapia prin „hrană vie", ci să se limiteze numai la descrierea rețetelor și a aspectelor practice ale pregătirii preparatelor conform acestei diete. Prin urmare,

lucrarea se dorește a fi o carte de bucate pentru preparatele ce corespund cerințelor regimului (dietei) cunoscut sub numele de HRANĂ VIE (sau BUCĂTĂRIE FĂRĂ FOC). Scopul cărții nu este să-l convingă pe cititor de utilitatea dietei, ci să-i fie cât se poate de utilă celui care, convins de utilitatea ei în cazul său, încearcă să treacă la practica acesteia. În consecință, am conceput-o ca pe o simplă „carte de bucate pentru hrana vie" utilă practicanților.

Acest mod de abordare a subiectului – cel folosit în toate cărțile de bucate – are drept consecință și modul de prezentare, care permite selectarea rețetelor folosind fie indexul alfabetic, fie tabla de materii – metode utilizate curent în cărțile de bucate clasice.

Cât privește informația propriu-zisă sau, mai precis, rețetele din lucrare, s-au folosit mai multe surse, tratate diferențiat în funcție de valoarea lor culinară, de valoarea lor terapeutică, de credibilitatea sursei și de gradul (frecvența) de utilizare a preparatului.

Rețetele clasice destinate terapiei bolilor incurabile sunt cunoscute și recomandate de mult timp de către marii terapeuți (străini) ai domeniului, dintre care îl menționăm pe Ernst Günter. Autorii consideră că aceste rețete sunt (aproape) „tabu", orice modificare esențială sau adaptare întâmplătoare/nemotivată ducând în final la reducerea efectului terapeutic al preparatului.

Rețetele pentru terapia bolilor curente mai puțin periculoase (cu evoluție lentă în timp) au ca sursă atât publicațiile de specialitate, cât și lucrările unor autori străini sau români – dintre aceștia trebuie amintită doamna Elena Niță Ibrian datorită cantității și calității informației.

Rețetele de întreținere (destinate menținerii sănătății) au cele mai diverse surse și, în același timp, ele nu sunt rețete „tabu", constituind surse de inspirație pentru noi rețete preparate în spiritul rețetei „originale". Aici fantezia „preparatorului" (n-am zis bucătarului) este liberă să creeze, evident, în limitele impuse de regimul cu „hrană vie".

În lucrare sunt date și o serie de informații suplimentare legate de conceptul de hrană vie, care, în viziunea autorilor, sunt necesare înțelegerii acestuia într-un sens cât se poate de obiectiv, urmând ca adoptarea acestui regim – sau nu – să fie hotărâtă de fiecare persoană în cunoștință de cauză.

Capitolul 1

Generalități – aspecte practice ale preparării hranei vii

1.1. Diete – hrană vie

Alimentația umană permite utilizarea nerestrictivă a oricăror ingrediente cu condiția ca acestea să nu fie otrăvitoare/dăunătoare corpului uman în cantitățile folosite uzual ca hrană. În mare, categoriile de ingrediente care alcătuiesc hrana umană sunt:

- produse animale directe – carnea;
- produse animale indirecte (care nu necesită sacrificarea animalului) – ouă, lapte (și derivatele lor – brânzeturi), miere;
- produse vegetale (plantele în diferite faze de dezvoltare și diferitele lor părți organice);
- produse minerale (exemplu: sarea).

Aceleași alimente, clasificate după efectul lor asupra organismului pe care îl hrănesc, au fost clasate conform conceptului de „hrană vie" în patru categorii/clase:

- alimente **biogene** (care dau viață) – semințe încolțite, lăstari, spirulină, alge;
- alimente **bioactive** (care întrețin viața) – fructe, legume, oleaginoase proaspete;

– alimente **biostatice** (care încetinesc viața) – produse animale directe și indirecte, preparate (pregătite) la foc;
– alimente **biocide** (otravă care omoară viața) – alimente care conțin compuși chimici nocivi introduși prin intermediul îngrășămintelor, al insecticidelor și al conservanților.

Primele două grupe (alimentele biogene și bioactive) constituie hrana vie – cu condiția să fie preparate fără foc.

În momentul în care alimentația unei persoane conține peste 25% alimente din ultimele două grupe, probabilitatea ca această persoană să se îmbolnăvească crește foarte mult, devenind aproape o certitudine. Natura, gravitatea bolii și organul afectat pot diferi de la persoană la persoană și sunt influențate și de o serie de alți factori în afara alimentelor (bagaj genetic, nivel de stres, sensibilitate generală sau conjuncturală etc.).

Ingredientele sunt preparate prin diferite procedee (tehnologii) și aduse în starea de mâncare, adică hrană, care poate fi consumată direct de către om pentru a-și asigura energia necesară traiului (supraviețuirii pe pământ). Din punctul de vedere al temperaturii la care se prepară hrana, sunt folosite două tehnologii:

1) prepararea clasică, nerestrictivă a mâncării, folosind focul pentru fierberea, coacerea, frigerea, prăjirea sau înăbușirea ingredientelor;
2) prepararea hranei fără a folosi focul (hrana este preparată la temperaturi sub 40°C, ceea ce asigură păstrarea puterii germinative a semințelor și păs-

trarea integrală a vitaminelor și a enzimelor în hrana pregătită astfel).

În practică, de multe ori din motive terapeutice, de gust, de modă, religioase, sunt introduse restricții atât în ceea ce privește ingredientele (originea lor), cât și în ceea ce privește modul de preparare. În aceeași măsură și, de multe ori, din aceleași motive, apar și preferințe pentru anumite ingrediente și moduri de preparare.

După restricțiile, respectiv preferințele suplimentar introduse, se definesc regimurile alimentare sau dietele alimentare. Dăm schema simplificată a principalelor tipuri de diete alimentare cunoscute/practicate actualmente (vezi pagina 18).

Privitor la această schemă se pot face câteva observații.

Așa cum se știe deja, un „vegetarian" este o persoană care nu consumă carne. În funcție de produsele de origine animală permise în regimul vegetarian se definesc cele patru mari categorii de vegetarieni: ovo-lacto-vegetarieni, ovo-vegetarieni, lacto-vegetarieni și **vegani** – cei mai radicali dintre vegetarieni.

Hrana vie, în sensul tehnic cel mai strict (bucătărie fără foc), poate fi pregătită din orice ingredient, chiar și din carne (biftecul tartar este un bun exemplu în acest caz).

În realitate, conceptul de „HRANĂ VIE" despre care vorbim noi nu este numai tehnologie propriu-zisă, ci și un concept bazat pe teorii nutriționiste de ultimă oră, pe noțiuni de filozofie, credință animistă, religie creștină, religie budistă etc., folosind însă în practică și idei de multe ori trunchiate

Ingrediente				Mod preparare / tehnologie		Diete – utilizatori
Carne	Produse animale		Produse vegetale	La foc	La rece	
	Ouă	Lapte şi derivate				
✓	✓	✓	✓	✓	✓	Regim nerestrictiv
	✓	✓	✓	✓	✓	Ovo-lacto-vegetarieni
	✓		✓	✓	✓	Ovo-vegetarieni
		✓	✓	✓	✓	Lacto-vegetarieni
			✓	✓	✓	Vegani
			✓		✓	Vegani – Hrană vie
	✓	✓	✓		✓	Hrană vie

sau/și neînțelese prea bine de către toată lumea – nici chiar de către toți practicanții.

Din punctul de vedere al autorilor, lucrarea se limitează la rețetele și tehnologia de pregătire a preparatelor conforme cu dieta de „hrană vie", prin care, în mod curent, se înțelege MÂNCARE VEGETARIANĂ, PREPARATĂ FĂRĂ FOC sau REGIM DE CRUDITĂȚI VEGETALE sau DIETĂ NATURISTĂ (termeni folosiți curent în loc de „hrană vie").

Principalele caracteristici ale conceptului de „hrană vie" (dietă bazată pe crudități):

- Hrana vie este un regim alimentar care se încadrează în conceptul lui Hipocrate: „Alimentele constituie medicamentele celui ce ține dieta, iar medicamentele sunt alimentele lui".
  Hrana vie presupune eliminarea totală a cărnii și reducerea, pe cât posibil, a produselor animale indirecte (ouă, lapte și derivatele lor).
- Hrana vie presupune faptul că pe durata procesului tehnologic de preparare (a sa sau a ingredientelor sale) temperatura nu depășește 40°C.
- Ingredientele vegetale ale hranei vii trebuie să aibă putere germinativă – să fie vii – în momentul utilizării lor.
- Hrana vie (regimul de crudități) are drept scop final refacerea forței vitale a organismului prin reechilibrarea metabolismului.
- Hrana vie, conform adepților conceptului, înlesnește vindecarea unui mare număr de boli, printre care și cancerul, previne multe alte boli și asigură o bună

sănătate și formă fizică (tonus general) celor care practică acest regim alimentar.

- Dieta cu hrană vie debutează prin detoxifierea organismului, ceea ce presupune un post – cu cât mai lung, cu atât mai eficient. Pe timpul postului sunt permise numai sucuri proaspete. Durata postului diferă de la câteva zile la un maxim acceptat de 40 de zile, în funcție – printre altele – de scop și de voința persoanei care urmează cura. După terminarea postului se poate trece la cura propriu-zisă.
- Regimul de crudități sau hrană vie folosit ca terapie este administrat sub formă de cură strictă, de durată minimă de 6-7 săptămâni, care se poate relua ori de câte ori este nevoie sau periodic, la câteva luni. În cazul terapiei bolilor considerate incurabile, cura este de cel puțin 6 luni sau 1 an.
- În cazul utilizării regimului de crudități pentru prevenirea și păstrarea sănătății, regimul poate fi mai puțin strict, însă este de dorit să aibă un caracter permanent. În acest caz și rețetele de hrană vie se diversifică mult, folosirea hranei vii începând să asigure chiar și plăceri gastronomice.
- Efectul unei diete riguroase este imediat, chiar după primele zile de dietă (strictă) starea bolnavului devenind stabilă – boala nu mai evoluează.

1.2. Dotarea tehnologică a bucătăriei fără foc

Bucătăria fără foc, în care se pregătesc preparatele cunoscute sub numele de „hrană vie", trebuie să fie dotată practic cu tot utilajul necesar pregătirii mâncării curente (bucătăria clasică), însă aici fanii hranei vii subliniază necesitatea existenței cât mai multor recipiente din lemn și ceramică, evitând pe cât posibil contactul (mai îndelungat) al hranei vii cu metalul sau masa plastică.

Specific acestei bucătării (deși mai simplă tehnologic decât bucătăria clasică), este faptul că necesită totuși o serie de activități care, dacă nu sunt realizate cu aparatură electrocasnică modernă, sunt obositoare și au durate prea mari de prelucrare.

În cazul hranei vii, o importanță specială se dă mestecării alimentelor la masă. De aici și grija deosebită ca alimentele respective să fie bine mărunțite în prealabil, operație realizată cu aparatură electrocasnică performantă.

Aparate electrocasnice utilizate curent în bucătăria fără foc:

- *râșniță de cafea*: se folosește la măcinarea semințelor dure și a plantelor uscate. Trebuie să fie un aparat de putere și turație mai mari, capabil să macine ingredientele dure ale dietei respective;
- *mixer pentru zarzavat/rădăcinoase și bulbi*: este necesar pentru tocatul bulbilor (de exemplu ceapă) și al zarzavaturilor rădăcinoase (țelină, morcov) în vederea

mărunțirii lor până la nivelul necesar consumului direct. Varianta „manuală” a acestui tip de mixer este setul de răzători, folosit în funcție de mărunțirea dorită și de duritatea ingredientului;
– *blender* (*mixer pentru fructe zemoase*): acesta este poate cel mai utilizat aparat în cazul hranei vii. Cel mai mare număr de preparate pentru acest regim este pregătit cu acest tip de mixer, cu ajutorul căruia timpul de preparare al unei mese se reduce spectaculos;
– *storcător de fructe*: este necesar pentru realizarea sucurilor de fructe proaspete.

În cazul utilizării mixerului, o importanță deosebită se dă cantității de lichid din amestec. Prea mult sau prea puțin lichid poate duce la ratarea preparatului sau, și mai rău, chiar la defectarea mixerului (când zarzavatul sau fructele sunt prea dure și n-au lichid suficient). Cantitatea optimă de lichid din bolul mixerului este în jur de 75% din cantitatea de zarzavat sau fructe solide (ocupă circa 75% din înălțimea materialului din bol). În timp, utilizatorii ajung să aprecieze foarte bine cantitatea de lichid necesară în funcție de materialul mixat și de cerințele preparatelor pregătite.

Ca lichide se utilizează frecvent: lapte crud, suc de fructe, ceai, apă plată.

1.3. Prepararea ceaiului

Datorită condiționării stricte a temperaturii de pregătire a preparatelor, cât și a ingredientelor în cazul hranei vii, ceaiurile se prepară din plante medicinale cunoscute, uzuale, însă numai sub formă de infuzie, la temperatură sub 40°C.

În acest caz nu se recomandă ceaiul englezesc, ci numai ceaiuri din plante medicinale.

Câteva precizări relativ la prepararea și consumul ceaiului în cazul dietei cu hrană vie:

- plantele medicinale din care se prepară ceaiurile trebuie să fie bine uscate. Ele se macină (sau se pisează) în prealabil, pentru a se obține o pulbere sau un praf;
- pentru preparare, într-un vas din ceramică se pune apă călduță (sub 40°C). Peste ea se presară praful pentru ceai (cam ¼-½ linguriță la ¼ litru apă – dacă nu există o altă recomandare) și se lasă minimum 30 de minute (uzual 1-2 ore); apoi se poate consuma – recomandarea este să se bea, în cantități mici, de mai multe ori pe zi;
- o caracteristică a ceaiului „rece" este faptul că nu se strecoară pulberea de plante, fiind consumată odată cu ceaiul.

1.4. Plante încolțite și lăstari cruzi

Așa cum s-a menționat deja, plantele încolțite și lăstarii cruzi constituie cele mai bogate surse de vitamine și de enzime pentru corpul uman. Ele fac parte dintre alimentele biogene – dătătoare de viață. În anumite țări, aceste produse pot fi cumpărate de la magazinele naturiste. La noi nu este cazul (deocamdată). Din acest motiv, semințele încolțite (germinate), cât și plantulele/lăstarii (faza următoare a dezvoltării plantei, când ajung la câțiva centimetri lungime) trebuie preparate în casă.

Ca tehnologie, obținerea germenilor și a lăstarilor se realizează la fel, indiferent de soiul semințelor folosite.

Etapele obținerii germenilor:

- *Curățatul:* semințele ce urmează a fi puse la germinat (încolțit) se curăță manual de resturi și impurități, apoi se spală sub jet de apă;
- *Udatul/înmuiatul:* într-un borcan mai mare (1-2 litri) se pun semințele (4-6 linguri) și apoi se acoperă cu apă (2-3 cm peste semințe). Se lasă la înmuiat, la întuneric, o perioadă de câteva ore în funcție de natura semințelor (vezi tabelul 1);
- *Încolțirea:* borcanul în care au fost ținute semințele la înmuiat se acoperă cu o pânză mai rară (recomandăm tifon) care se leagă pe gura borcanului. Fără a scoate pânza, pe durata încolțirii, semințele mai sunt udate de minimum două ori. Prin pânză, se toarnă apă în borcan, se agită puțin, apoi apa

TABELUL 1. Duratele de umezire și de încolțire și plaja de temperaturi optime ale diferitelor soiuri de semințe

Planta	Durată umezire	Durată încolțire	Temperatura recomandată
Floarea-soarelui	4-10 ore	½ ... 2 zile	18-28°C
Orz	12 ore	3-4 zile	19-27°C
Porumb	12-20 ore	2-3 zile	19-27°C
Mei	8-10 ore	3 zile	21-27°C
Ovăz	12 ore	3 zile	19-27°C
Mazăre	12 ore	3 zile	10-22°C
Dovleac	10 ore	2-3 zile	18-29°C
Orez	12 ore	3-4 zile	13-24°C
Secară	10 ore	2-3 zile	10-22°C
Susan	4-6 ore	1-3 zile	19-27°C
Lucernă	4 ore	6-7 zile	18-28°C
Grâu	10-12 ore	3-4 zile	18-27°C
Soia	12-24 ore	3-6 zile	19-29°C
Fasole	12-24 ore	2-6 zile	18-25°C
Linte	12-24 ore	2-4 zile	19-27°C
Fenicul	10-12 ore	3-4 zile	19-28°C
Năut	12-24 ore	3-5 zile	19-28°C

se scurge și borcanul se pune înclinat, cu gura în jos sau lateral, pentru ca aerisirea semințelor să fie cât mai bună. Se mai țin la întuneric o perioadă de câteva zile, timp în care ele încolțesc. Când mugurii ating câțiva milimetri, semințele germinate pot fi consumate direct sau incluse în diferite preparate. Durata până la apariția mugurilor și durata lor de creștere până la mărimea dorită diferă în funcție de semințe/soiul plantei germinate.

- *Consumul:* semințele încolțite se mai clătesc o dată sau de două ori și apoi pot fi consumate imediat sau pot fi conservate la rece, în frigider, maximum 2-3 zile. Când încep să miroasă neplăcut este semn că nu mai trebuie consumate.

Cei interesați pot să organizeze acasă un flux de producere a semințelor încolțite. În acest caz, în fiecare zi, practicantul trebuie să lanseze un nou lot de semințe care va parcurge fluxul în câteva zile – conform tabelului.

Etapele obținerii lăstarilor

Obținerea lăstarilor cruzi are primele etape asemănătoare cu cele ale semințelor încolțite. După ce semințele au fost udate bine, acestea nu se mai pun în borcanul în care trebuiau să încolțească, ci într-o cutie plată din lemn sau plastic, pe un strat subțire de pământ de bună calitate (cernoziom). Semințele se repartizează cât mai uniform pe stratul de pământ și se apasă ca să fie acoperite de pământ. Se umidifică bine stratul cu semințe, apoi cutia se acoperă cu o folie de plastic negru, care asigură atât păstrarea umidității, cât și protecția împotriva luminii. Zilnic se verifică umiditatea semințelor și a pământului și, dacă este cazul, se stropesc încă o dată. După 3-4 zile, semințele încolțesc și protecția la lumină se elimină. Cutia descoperită se ține la lumină destul de puternică, dar indirectă (se evită razele solare directe). Se udă câte puțin dimineața și seara. Lăstarii cresc și se înverzesc de la clorofila pe care încep s-o producă. După încă 4-10 zile, lăstarii

ajung la câțiva centimetri lungime (de obicei 5-7 cm), când pot fi recoltați proaspeți și consumați imediat.

În tabelul 2 sunt date duratele perioadelor de întuneric și de lumină necesare creșterii lăstarilor corespunzătoare diferitelor soiuri de semințe. De notat că această creștere se face la o temperatură de 18-22°C, temperatura optimă pentru dezvoltarea lăstarilor.

TABELUL 2

Plantă	Durată întuneric	Durată lumină	Observații
Floarea-soarelui	4-5 zile	3-5 zile	Se folosesc semințe nedecorticate.
Muștar	3-4 zile	4-5 zile	Nu se udă înainte de a se pune în pământ.
Grâu	3 zile	6-10 zile	Se folosește la salate și la sucuri.
Linte	3-4 zile	4 zile	Este o cultură pretențioasă care necesită un regim strict de udare.
Fenicul	3 zile	3-4 zile	–
Hrișcă	3-4 zile	1-5 zile	Se folosesc semințe nedecorticate.

De notat că atât în literatura de specialitate, cât și pe internet sunt date mai multe variante de pregătire a semințelor încolțite și a lăstarilor și că în multe țări aceste ingrediente se comercializează în magazine de specialitate, în care se găsesc și utilaje pentru prepararea semințelor germinate sau a lăstarilor, diversificate după cantitățile de semințe preparate și chiar după soiurile lor.

Ceea ce am dat noi în carte reprezintă cunoștințele minime necesare pentru prepararea semințelor germinate sau a lăstarilor de către un începător, perfecționarea

tehnologiei și optimizarea rezultatelor urmând să apară în timp, ca rezultat al practicii.

Note:

– se vor folosi numai semințe (grâne) proaspete și cu putere de germinare, neprocesate la căldură și nechimizate (în cultura cărora nu s-au utilizat insecticide, îngrășăminte chimice sau agenți de conservare);
– înainte de a începe cura se va constitui o mică rezervă de 1-2 kilograme din fiecare ingredient (tip de semințe) pe care se vor face testele de germinare și care va constitui stocul tampon ce va permite utilizatorului o aprovizionare ritmică, fără sincope;
– semințele germinate și/sau lăstarii recoltați se pot ține la frigider, dar nu mai mult de 3-4 zile;
– în afara soiurilor de plante menționate în lucrare, pot fi folosite și altele, pe care fiecare practicant al dietei le poate descoperi singur și care vor fi testate în prealabil.

Capitolul 2

Practica dietei cu hrană vie

Așa cum s-a menționat deja, autorii acestei lucrări nu fac altceva decât să se ocupe de practica preparării hranei vii, fără a face filozofia dietei și fără a intra în domeniul terapeuticii prin această dietă. De aici rezultă și conținutul, și caracteristicile sale.

Sub aspect terapeutic, lucrarea conține numai un mic ghid al bolilor tratate prin dieta cu hrană vie, fără a intra în domeniul medical propriu-zis. Pentru utilizatorii începători ai dietei cu hrană vie, recomandăm totuși consultarea unui specialist în vederea alegerii celor mai potrivite rețete/ingrediente în cazul respectiv.

Rețetele sunt în general cele deja cunoscute practicienilor acestei diete, spre deosebire de bucătăria clasică, „bucătăria fără foc" nelăsând multe grade de libertate pentru cel ce prepară mâncarea – adică „medicamentul". În cazul rețetelor clasice, consacrate, se păstrează cu strictețe variantele a căror eficacitate a fost verificată în practică. În cazul rețetelor pentru menținerea sănătății, prevenirea bolilor și refacerea forței vitale, rețetele pot avea numai un rol orientativ, ele permițând intervenția preparatorului în sensul clasic, gastronomic, al creșterii calităților gustative ale respectivelor mâncăruri.

Se va acorda o grijă deosebită ingredientelor, având în vedere că, în final calitatea preparatului este condiționată de calitatea ingredientului și chiar de modul său de procesare. Din acest punct de vedere trebuie menționat că o calitate sau o procesare necorespunzătoare a ingredientelor poate duce la efecte contrare celor scontate. De aceea, atenție la calitatea ingredientelor, la siguranța surselor și chiar la modul lor de păstrare/depozitare.

2.1. Boli sau afecțiuni care pot fi vindecate prin dieta cu hrană vie

Afecțiuni gastrice: colite, ulcere stomacale, constipație, afecțiuni ale stomacului de natură nervoasă

Anumite crudități pot provoca neplăceri în cazul unui regim de crudități, cum este cel de hrană vie. Din acest motiv, mai ales când este vorba de o cură, care poate dura chiar luni de zile, este foarte importantă cunoașterea comportamentului persoanei respective la ingredientele alimentare ale regimului, în funcție de acesta alegându-se rețetele suportate cel mai bine. Acest test este foarte important pentru toate persoanele care urmează o cură de crudități. Indiferent de afecțiunea tratată, intoleranța la unul sau mai multe ingrediente duce la întreruperea curei respective. În general, laptele acru, laptele crud, fructele și sucurile (în special sucul de zarzavat și zeama groasă de tărâțe cu adaos de ceaiuri amare) sunt cele mai indicate feluri de mâncare.

O regulă importantă este aceea că totul trebuie să fie bine mestecat, indiferent de starea danturii. Din acest motiv, majoritatea mâncărurilor conforme curei naturiste cu hrană vie sunt preparate cu ajutorul unui mixer de putere mare, care mărunțește bine ingredientele.

În caz de colită, inflamare a intestinului gros sau în ulcere, se recomandă ca înaintea curei să se țină un post mai îndelungat. Dacă există, constipația trebuie urgent rezolvată, altfel nicio cură naturistă nu va fi eficientă. Pe durata postului se recomandă și clisme.

În ulcerele gastrice se bea, de mai multe ori pe zi, câte o înghițitură de suc de varză (varză creață, cunoscută și sub numele de „varză nemțească") cu adaos de suc de cartofi și suc de ceapă.

Cât timp stomacul și intestinele sunt inflamate, nu trebuie folosite alimentele tari. Sunt permise sucurile de zarzavat și de tărâțe și laptele crud diluat; se bea câte o înghițitură la o jumătate de oră.

După control medical, post și clisme, în cazuri grave, pentru început se recomandă o cură de câteva săptămâni numai cu sucuri sau zeamă acidulată de zarzavat. După aceea, se introduce mâncare solidă.

Masa zilnică recomandată în această situație constă din:

– *micul dejun* – compus din 2 linguri semințe de in, 1 linguriță chimen sau anason, 2 linguri tărâțe uscate, 1 lingură ulei și ½ lingură miere. Ca desert, un măr și o băutură din plante medicinale (infuzie la rece);
– *masa de prânz* – fulgi de cartofi cruzi sau salată-amestec, fără oțet sau lămâie, eventual amestecată cu

măr, banane, smântână, brânză proaspătă sau mirodenii;
– *masa de seară* – 6-7 smochine sau prune deshidratate, ce au fost înmuiate peste zi. Apa în care s-au înmuiat se bea cu plante medicinale. Eventual un măr.

Suplimentar în această cură se recomandă dimineața și seara câte 1-2 linguri de ulei de măsline presat la rece; în același timp se înghit și câte doi căței de usturoi. Timp de două luni, intestinul va fi obișnuit cu acest regim, apoi se trece la alimentația normală cu crudități.

Boli de inimă, hiper- și hipotensiune arterială, varice

Printre altele, sângele conține două substanțe esențiale pentru sănătatea inimii, și anume colesterolul și lecitina. Colesterolul este o grăsime, cantitatea lui în sânge fiind reglată de lecitină, astfel încât să nu depășească un anume nivel peste care efectul său devine nociv.

În momentul în care în sânge există grăsime în exces (necompensată de lecitină), surplusul de grăsime se depozitează pe pereții arterelor sub formă de ateroame (plăci sau cheaguri de colesterol). În consecință, circulația sangvină este mult îngreunată și rezultă hipertensiunea. Mușchii inimii nu mai sunt irigați suficient prin arterele coronariene, acum aproape înfundate, ceea ce are ca urmare angina pectorală. Din cauza desprinderii unui aterom (sau a mai multora) de pe pereții arterelor și a pătrunderii lui în fluxul sangvin, circulația normală a sângelui este la un moment dat stăvilită printr-o îngustare a vasului, care se poate rupe și poate provoca infarctul.

Hipotensiunea arterială poate fi asociată cu lărgirea sau dilatarea vaselor sangvine. Varicele provin tot din această cauză. Colesterolul apare în exces din două motive:

1) alimentație bogată în grăsimi;
2) cantitate insuficientă de lecitină activă. Cauza frecventă este fierberea hranei prin care enzimele lecitinei sunt distruse și, odată cu ele, și capacitatea acesteia de a mai ține sub control nivelul colesterolului. Prin regimul de crudități se pot evita toate aceste neplăceri.

Pentru vindecarea bolilor de inimă nu este suficient să se evite mâncărurile grase, ci este necesar ca prin alimentația cu crudități să se asigure cantitatea de lecitină, absolut necesară.

Reumatism, artrită, artroză, sciatică, dureri ale articulațiilor, coapselor și coloanei vertebrale

Remediul naturist cel mai eficient al bolilor reumatice rămâne postul. Cu rezultate asemănătoare se poate folosi și cura de zarzavat. Postul începe cu o cură de câteva zile și după ce corpul se obișnuiește se ajunge la durate de 2-4 săptămâni. Pe lângă post, pentru tratamentul acestor afecțiuni se practică și o serie de procedee externe, al căror scop principal este eliminarea toxinelor. Enumerăm pe scurt:

- baia de abur sau sudația;
- baia fierbinte – în cadă – câte 1-2 băi pe zi la 40-42°C;
- împachetări fierbinți în cearșaf înmuiat în decoct de flori de fân;
- împachetare cu lut sau varză.

Ca alimentație se recomandă:

- alimente bogate în vitamina C: măr, pătrunjel;
- ceaiuri de frunze de varză, ciubotica-cucului, măcese, frunze de salvie etc.;
- untură de pește;
- cartofii cu coajă, ceapă.

Reumaticii trebuie să evite fructele acide (în afară de banane și puține mere), dar să urmeze cure de zarzavaturi crude (chiar și cartofi cruzi) și sucuri de zarzavat crud care pot lupta contra acidității. Tărâțele și zeama de tărâțe sunt, de asemenea, deosebit de utile. Tărâțele se înmoaie bine și se folosesc în orice fel de fulgi. Reumaticii trebuie să bea zilnic un litru de zeamă de tărâțe sau suc de zarzavat.

Cancerul

În cazul tratamentelor naturiste ale cancerului, există o listă lungă de recomandări dintre care pe cele mai importante – după aprecierea noastră – le dăm în continuare:

- ♦ Alimentele trebuie să conțină cât mai multe resurse vitale (enzime), iar caracterul lor să fie bazic. Aceste cerințe sunt îndeplinite cu brio de sucul de zarzavat preparat proaspăt și fără urme de adaosuri chimice. Un aliment aproape la fel de valoros din acest punct de vedere este laptele crud. Din acest motiv se și recomandă să se bea un amestec din 3 părți suc de zarzavat și 1 parte lapte crud (variantă interzisă însă în cazul cirozelor).
- ♦ Înaintea începerii tratamentului naturist, bolnavilor li se recomandă o cură de două luni cu sucuri de

legume (la bolnavii de cancer de stomac durata curei poate fi prelungită până la 3-4 luni). După terminarea curei se trece lent la alimentația de crudități.

- Amestecul de sucuri constă din suc de morcovi, în cea mai mare parte, restul putând fi de varză, sfeclă roșie, ceapă, cartofi și alte zarzavaturi fără îngrășăminte chimice. Odată cu renunțarea la mesele propriu-zise, se bea din acest amestec câte un pahar la fiecare oră și chiar mai mult. Dacă se utilizează și lapte, se amestecă împreună cu sucurile (în proporție de 1 la 3). Se pregătesc 1-2 litri de suc dimineața. O parte se ține la rece până la amiază. Această hrană poate întreține corpul pentru un timp îndelungat.
- În cadrul curei se recomandă 3-4 căței de usturoi, zilnic, dintre care doi seara (bolnavii de stomac vor lua numai câte unul).
- Este recomandat, de asemenea, să se bea și ceai făcut dintr-un amestec de angelică sălbatică, obligeană, virnanț, bănuțel, filimică, urzică.
- Alimentația naturistă cu care se continuă postul sau cura de sucuri trebuie să îndeplinească câteva condiții esențiale:
  - să fie dozată (limitată cantitativ);
  - să nu conțină „otrăvuri" (niciun fel de chimicale);
  - să nu fie acidă;
  - să fie bogată în enzime și vitamine (cerință care impune și prepararea fără foc a mâncării).

Calculii biliari și renali

Calculii biliari și renali apar ca o consecință directă a alimentației incorecte. În special, de vină este chimizarea excesivă a alimentelor.

Prima măsură luată și în aceste cazuri este postul pentru detoxifiere. Spre sfârșitul postului se vor consuma zilnic una-două cepe, hrean ras, usturoi și salată verde. De notat că toate aceste zarzavaturi pot fi consumate și amestecate în preparate naturiste mărunțite cu mixerul.

Începând cu postul, este recomandat să se consume câte o linguriță de ulei de măsline la fiecare oră, acest lucru potolind foamea (pe durata postului în special).

Pe durata postului, dar și a curei, se poate bea și ceai (infuzie la rece de măcește, grozamă, pătrunjel de câmp, boabe de ienupăr, troscot, salvie).

Bolnavii de rinichi trebuie să consume zilnic ceai renal, zeamă de zarzavat, zeamă de tărâțe (în general, multe lichide).

Bolnavii de calculi biliari și renali trebuie să evite prăjiturile și pâinea din comerț. Este acceptată numai pâinea coaptă la soare, cu multe tărâțe în ea.

Se recomandă cura de zarzavat sub orice formă: suc, salate, preparate la mixer. Se recomandă îndeosebi cartofi cruzi și sucul lor. Coaja lor conține mult potasiu.

Diabet însoțit de obezitate sau de slăbire excesivă, boli de ficat și ale glandelor, sterilitate și alte boli

Ca și în cazul multor altor afecțiuni, și acestea au ca principală cauză alimentația necorespunzătoare (chiar

toxică), vindecarea constând în hrana vie. Principalele recomandări în cazul acestor afecțiuni sunt:

- se va evita consumul zahărului și chiar al mierii; se va evita consumul cărnii și al grăsimilor animale;
- se recomandă consumul de nuci, semințe de floarea-soarelui, susan și alte semințe, germeni de grâu, ulei, orez, lapte crud, ou crud (direct sau în amestec) conform rețetelor de hrană vie (subcapitolul 3.2.);
- ca băuturi se vor folosi ceai de teci de fasole, frunze de afine, coada-șoricelului și măcește, care pot fi adăugate și la zeama de zarzavat;
- se poate începe cu o cură de curățire cu post parțial sau o cură cu zeamă de zarzavat. Dacă este posibil, se va începe cu un post de 21 de zile, dacă nu, cu o cură de suc de morcovi sau cu o cură mai îndelungată de zeamă de zarzavat și zeamă de tărâțe mai groasă, fără să se mănânce prea mult în acest timp;
- este interzis consumul de alcool și cafea.

Insomnia

Cauza principală a insomniei este tot hrana necorespunzătoare, iar ameliorarea și chiar vindecarea se pot obține cu ajutorul unei cure de cruditați – hrană vie.

Câteva recomandări privind alimentația pentru tratarea insomniei:

- se recomandă consumarea a 2-3 căței de usturoi la prânz sau/și seara;
- este bine să se bea ceaiuri de hamei, roiniță etc.;
- se va renunța cât se poate de repede la medicamentele pentru somn.

2.2. Boli ce pot fi vindecate cu sucuri proaspete de zarzavat, de fructe crude și amestecurile lor

În categoria „hrană vie" pot fi clasate și sucurile proaspete din zarzavat și fructe. Ca și în cazul hranei vii propriuzise, o serie de boli sau afecțiuni pot fi vindecate cu ajutorul acestor sucuri. Cele mai frecvente rețete ale curei cu sucuri pentru diferitele boli sunt:

AFECȚIUNI ALE OASELOR – suc din: 300 g morcov, 180 g spanac, 100 g păpădie, 100 g gulie, 60 g lăptucă;

AFECȚIUNI RENALE – suc din 300 g morcov, 150 g țelină, 100 g sfeclă, 60 g cocos, pătrunjel;

ANEMIE – suc din: 300 g morcov, 100 g spanac, 90 g sfeclă, 80 g gulie, 120 g sparanghel;

ANGINA PECTORALĂ – suc din: 300 g morcov, 90 g sfeclă, 30 g castravete, 90 g spanac, 120 g țelină;

APOPLEXIE, PARALIZIE DIN CAUZA TENSIUNII – suc din: 120 g spanac, 300 g morcov, 60 g gulie, 120 g țelină, 90 g sfeclă, 120 g lăptucă;

ASTM – suc din: 300 g morcov, 150 g hrean, 2 lămâi, 150 g ridichi, 140 g țelină;

ATEROSCLEROZĂ – usturoi pisat pus o noapte în lapte, apoi se consumă pe stomacul gol. Se poate pune și lămâie;

BOALA DE NERVI – hamei și roiniță în ceai cu miere;

BOLI ALE VEZICII BILIARE – suc din ridiche neagră, cu usturoi, ulei, lămâie;

BOLI DE FICAT – miere cu suc de ridiche;

BUBE DULCI – miere amestecată cu suc de morcovi;

CALCULI BILIARI – suc de lămâie într-un pahar cu apă caldă, de câteva ori pe zi, timp de 3-4 săptămâni, plus 300 g suc de morcov, 100 g suc de sfeclă, 120 g suc de lăptucă, 50 g suc de castraveți;

CIROZĂ (ficat bolnav) – 300 g suc de morcov, 150 g suc de sfeclă, 30 g suc de castraveți;

COLITĂ – (cauza inflamației colonului și a nealimentației): suc de morcovi, crudități, legume, fructe;

CISTITĂ, PIETRE LA VEZICA URINARĂ, PROSTATITĂ – suc din: 300 g morcov, 90 g sfeclă, 30 g castraveți;

DIABET – suc din: 300 g morcov, 100 g țelină, 120 g lăptucă, 100 g fasole verde, 60 g andive, 120 g pătrunjel;

DIAREE – suc din: 250 g morcov, 100 g spanac, 40 g țelină;

DURERE DE STOMAC – o mână de țintaură, 4 linguri cu miere într-un litru de apă (fiartă);

DURERI NEVRALGICE, REUMATISM – se fac frecții cu miere și cu apă de var;

ENCEFALITĂ – 60 g suc de pătrunjel și de 3-4 ori pe zi clisme;

EPILEPSIE – suc din: 300 g morcov, 160 g spanac, 100 g sfeclă, 120 g lăptucă, 30 g castraveți, 30 g pătrunjel;

ERIZIPEL – la fel ca mai sus;

GASTRITĂ – suc din: 300 g morcov, 100 g spanac, 100 g sfeclă, 30 g castraveți;

GRIPĂ – ceai pectoral, usturoi 3-4 căței, băi de aburi, lămâie multă;

GUTĂ (inflamația încheieturilor) – suc din: 300 g morcov, 150 g țelină, 100 g spanac, 100 g sfeclă, 30 g pătrunjel;

GUTURAI – miere încălzită; ceai de tei cu multă miere și lămâie (se bea și se inspiră aburii deasupra căniі);
HEPATITĂ – suc din: 300 g morcov, 100 g sfeclă, 30 g castraveți, 60 g cocos, 60 g pătrunjel, 150 g țelină;
HIPOTENSIUNE – suc din: 300 g morcov, 90 g spanac, 120 g sfeclă, 120 g castraveți, 30 g teci de fasole verde;
IMPOTENȚĂ – sucuri din: spanac, morcov, sfeclă, castraveți, țelină, lăptuci, miere;
NEVROZĂ – suc din: 300 g morcovi, 100 g țelină, 60 g spanac, 30 g pătrunjel;
REUMATISM – împachetări cu ferigă, alimente cu vitamina C, ca: mărar, varză, cartofi cruzi;
ULCER DUODENAL – se bea de mai multe ori pe zi suc de varză, suc de cartofi, de ceapă, toate amestecate, plus sucuri de zarzavat. Se evită alimentele tari.

Notă: Cantitățile reprezintă necesarul optim de suc proaspăt pe zi pentru o singură persoană.

2.3. Postul ca terapie

Postul este unul dintre cele mai vechi și mai eficiente tratamente universale. El este folosit instinctiv de către animale care, în momentul îmbolnăvirii, încetează să mai mănânce.

Postul constă în abținerea totală sau reducerea semnificativă a cantității de mâncare (se elimină din hrană toate produsele animale directe și indirecte) pentru o perioadă de timp mai lungă de zile și chiar de luni. Efectul postului este benefic sub toate aspectele. Corpul se curăță de

toxine, reziduuri și de „otrăvurile chimice" conținute în hrana curentă.

Postul a jucat și joacă un rol important în diferitele religii, inclusiv în cea creștină, unde are și o conotație spirituală, dar noi aici ne limităm numai la aspectele tehnice ale sale. Postul poate fi ținut fără probleme de orice persoană matură, normală. Se recomandă ca în cazurile de post mai dur să se apeleze și la o supraveghere medicală specializată. Din practică reiese că singurul moment periculos al postului este sfârșitul său, când se revine la alimentația uzuală. Se recomandă ca această revenire să se facă cât mai lent, durata sa optimă fiind egală cu durata postului propriu-zis.

Efectele pozitive ale unui post sunt direct proporționale cu durata sa. Un post de o lună poate duce la adevărate minuni în ceea ce privește rezultatele.

Câteva elemente importante privind practica terapiei prin post

Pentru creșterea eficienței postului, dar și pentru a-l face mai suportabil, se recomandă ca pe durata sa să se bea apă de zarzavat (vezi rețeta R161) în loc de apă obișnuită. Se bea cam 1 pahar la o jumătate de oră. În loc de apă de zarzavat, sau în același timp cu ea, se poate bea suc de tărâțe mai diluat.

Postul este indicat în tratarea majorității bolilor, excepție fac bolile de nervi și cancerul avansat. Pentru a fi siguri că postul poate fi suportat, se va face un test inițial de 4 zile. Dacă în acest timp nu dispare foamea și apar și o serie de reacții deranjante ca insomnie, puls neregulat etc., atunci

se va renunța la postul dur și se va ține fie un post parțial, fie un post întrerupt (de exemplu: trei zile post, două zile întrerupere).

Durata maximă a postului este stabilită la 40 zile, dar sunt cazuri când se țin și posturi de 60 de zile (omul poate trăi 100 de zile fără mâncare).

O atenție deosebită se dă „stingerii postului", care reacomodează organismul cu alimentația normală. După un post mai lung, primele mese vor fi constituite numai din sucuri de zarzavat, legume și fructe. Treptat se va trece la lapte, apoi crudități mai consistente și, în sfârșit, la alimente tari ce trebuie bine mestecate.

În marea lor majoritate, tratamentele cu crudități/hrană vie încep printr-un post, cu cât mai lung, cu atât mai eficient.

2.4. Ingrediente utilizate la prepararea hranei vii

În cazul hranei vii, pentru a-și atinge scopurile terapeutice, ingredientelor li se impun o serie de condiții suplimentare față de bucătăria clasică, știindu-se din start că aceste condiții sunt absolut obligatorii și că nerespectarea lor anulează tot efectul benefic al tratamentului cu hrană vie sau poate chiar agrava starea bolnavului.

Apa – apa folosită la băut pe durata curei de hrană vie și pentru prepararea mâncării trebuie să fie cât mai pură, nechimizată, negazoasă, sursa trebuie să fie bine cunoscută (fântâna personală – când este posi-

bil) sau când nu sunt alte posibilități, apă plată. Condiția se extinde și asupra apei folosite la germinarea semințelor.

Oțetul – oțetul, sau mai exact principiul acru al bucătăriei fără foc, este folosit cât se poate de puțin în cazul hranei vii. În primul rând, nu se folosește oțetul industrial din comerț. În cazuri extreme, pentru acrit, se pot folosi: suc de corcodușe, suc de aguridă, măcriș și chiar oțet de prune (făcut în casă prin fermentarea lentă a zemii de borhot de prune, pregătită pentru distilarea țuicii).

Indiferent de sezon, pentru acrit se poate folosi zeama de lămâie, cu mențiunea că, și în aceste cazuri, acrirea trebuie să fie moderată.

Sarea – sarea este ingredientul eliminat practic la prepararea hranei vii. Corpul uman își asigură necesarul de sare din consumul de crudități, așa că sarea suplimentară nu este decât otravă. Dacă, totuși, se folosește puțină sare, aceasta trebuie să fie netratată chimic, așa că se utilizează „sare de mare" sau, și mai bine, sare obținută prin sfărâmarea unui bulgăre/drob de sare, după care sarea măruntă este cernută și folosită în bucătărie. Sarea sub formă de drob se mai găsește în comerț, fiind folosită la țară, pentru animale.

Zahărul – zahărul este și el un ingredient interzis în bucătăria fără foc. Efectul său este considerat de adepții hranei vii ca nociv asupra corpului uman. Nu intrăm în amănunte, ci trebuie numai reținut că

pentru cei care practică o cură de cruditați nu există zahăr. Pentru îndulcit, se folosește „cu zgârcenie" miere sau – dacă este cazul – fructe bogate în zaharuri naturale (banane, stafide, curmale etc.). În niciun caz nu se vor folosi produse industriale înlocuitoare ale zahărului, de tip zaharină.

Uleiul – uleiul este un ingredient controversat, efectele sale putând fi contrare, în funcție de natura sa și de tehnologia de preparare. *În concluzie:* singurul ulei cu efect benefic este uleiul presat la rece (uleiul virgin). Actualmente, pe piața noastră singurul ulei presat la rece este uleiul de măsline (marcat expres ca „ulei virgin"). Se pare că în anumite zone ale țării, prin mijloace tehnologice rudimentare, se mai presează la rece semințele de dovleac și sâmburii de nucă, dar aceste uleiuri nu apar pe piață, ele constituind unul dintre elementele specifice autarhiei gospodăriei țărănești tradiționale. Cu excepția uleiului virgin de măsline, evident folosit numai crud, neprăjit, la prepararea hranei vii *nu se folosesc* alte uleiuri vegetale sau grăsimi animale.

Laptele – laptele este un produs animal indirect, cu un ridicat nivel de vitamine și enzime. El poate fi consumat dulce sau acru, direct sau folosit la prepararea hranei vii, cu o singură condiție: *să nu fie pasteurizat sau fiert,* situație în care laptele își pierde toate calitățile și devine de-a dreptul nociv!

În concluzie, se va folosi numai lapte crud dintr-o sursă sigură – vacă sănătoasă. Laptele din comerț, pasteurizat

și tratat chimic în vederea conservării, NU ESTE FOLOSIT ÎN CURA DE CRUDITĂȚI (HRANĂ VIE).

Brânza de vaci – trebuie să îndeplinească aceleași condiții de puritate ca și laptele: se face numai din lapte crud, nefiert/nepasteurizat și netratat chimic; tehnologia sa exclude procesări la temperaturi mai mari de 40°C, sau procesări chimice, sau folosirea de conservanți chimici.

Semințele – semințele folosite în cura de crudități trebuie să îndeplinească și ele o serie de condiții calitative. Dintre acestea menționăm:

- să fie recoltate la maturitate și depozitate corect, pentru a nu le afecta puterea de germinare;
- să se evite pe cât posibil soiurile nou apărute, care în marea lor majoritate sunt rezultate ale modificărilor genetice;
- să nu fi fost tratate chimic (îngrășăminte, insecticide, conservanți);
- dacă sunt decorticate sau procesate cumva după recoltare, tehnologia de procesare nu trebuie să aibă faze în care temperatura să depășească 40°C, sau să folosească metode chimice.

Făina – făina folosită uzual pentru prepararea pâinii este făină albă, din care, la măcinat, au fost eliminate tocmai elementele valoroase ale cerealelor (tărâțele și germenii). Mai mult încă, făina aceasta este și chimizată. Din acest motiv, în cura de crudități, pâinea albă este strict interzisă, singura pâine admisă este cea din făină integrală și realizată fără drojdie, necoaptă, uscată la soare sau la o sursă de căldură ce nu depășește 40°C.

În cel mai rău caz, se va folosi pâine neagră sau graham.

Uruiala – este un amestec de cereale măcinate mai mare.

Plantele medicinale – plantele medicinale, cunoscute și ca ceaiuri, sunt remedii naturale pentru diferite afecțiuni. În cura cu hrană vie, aceste plante au același rol cu cel al ceaiurilor, însă prepararea diferă. Plantele medicinale foarte bine uscate sunt transformate în praf, care se adaugă în mâncarea propriu-zisă sau se pune în apă călduță și se lasă de la câteva zeci de minute la câteva ore să infuzeze.

Capitolul 3

Preparate de hrană vie

3.1. Generalități, elemente specifice

Rețetele de hrană vie sunt în realitate mult mai puține decât cele ale bucătăriei clasice, din două motive principale: ingredientele folosite în bucătăria clasică sunt cu mult mai numeroase decât cele folosite în bucătăria hranei vii; și prepararea mâncărurilor din bucătăria clasică se face atât la rece (ca și hrana vie), cât și la foc (variantele: fiert, copt, prăjit, înăbușit), față de hrana vie, care se prepară numai la rece.

Cu numele mâncărurilor de tip hrană vie este o întreagă poveste. Ele au fost date în general prin analogie cu mâncărurile clasice, deși motivații de gust sau tehnologie par că lipsesc de multe ori. În acest sens, se pot vedea rețetele de pâine și de cozonac, ale căror rezultate concrete nu amintesc cu absolut nimic de preparatele clasice. Doar salatele preparate la rece în ambele bucătării au mai multe caracteristici comune. În rest, numele preparatelor de hrană vie nu au corespondențe gustative în preparatele cu același nume din bucătăria clasică.

Reamintim principalele caracteristici (obligativități și interdicții) ale preparării hranei vii, valabile pentru toate rețetele din lucrare:

– nu se folosește carne de niciun fel;
– alcoolul este interzis: nu se bea și nu se folosește la prepararea hranei vii;
– mâncarea se prepară numai la rece (sub 40°C);
– se folosesc numai ingrediente nechimizate/pure (inclusiv apa);
– laptele trebuie să fie natural, neconservat și nefiert (nepasteurizat);
– se folosește numai ulei presat la rece – în comerț se găsește ulei de măsline virgin, care îndeplinește această condiție;
– sarea va fi practic eliminată; în condiții extreme, se poate folosi sare marină sau sare gemă, neprelucrată;
– toate vegetalele trebuie să fie proaspete, iar semințele să aibă putere de germinare;
– este exclusă utilizarea zahărului și a înlocuitorilor săi chimici; se poate folosi mierea, dar moderat.

3.2. Hrană vie – rețete

PREPARATE CLASICE CU URUIALĂ

Prin uruială se înțelege rezultatul unei măcinări mai mari, mai grosiere a cerealelor. Uruiala poate fi realizată dintr-un singur fel de cereale (grâu, orz, ovăz, secară, porumb) sau din amestecul a două sau mai multe cereale.

Cu excepția încolțirii, uruiala păstrează toate calitățile boabelor întregi de cereale, dar poate fi preparată și consumată mai ușor decât boabele întregi, atât direct, cât și în amestec cu alte ingrediente, în preparate specifice hranei vii.

R1 – Uruială cu brânză de vaci

3 linguri uruială (porumb sau ovăz), 3 linguri brânză de vaci, 2 linguri germeni de grâu (în locul lor se pot folosi tărâțe de grâu și/sau de ovăz), 1 lingură ulei, 1 lingură drojdie de bere, ½ ceapă, sare, mirodenii

Ingredientele se curăță de impurități, apoi se amestecă bine, eventual cu un mixer de putere mare.

***Notă**:* prin germeni se înțelege semințe proaspăt încolțite, la care plantula este de numai câțiva milimetri și este încă albă (n-a început încă să sintetizeze clorofila).

R2 – Uruială de ovăz

4 linguri de ovăz – uruială, 1 lingură crupe de susan sau/și 1 lingură migdale, 2 linguri ulei, 1 lingură miere, 1 linguriță anason sau chimen, 1-2 linguri semințe de floarea-soarelui crude, decorticate

Ingredientele se curăță de impurități, apoi se amestecă și mâncarea poate fi servită imediat.

***Notă**:* crupele sunt fragmente de semințe sau de boabe, obținute prin măcinare mai mare (grosieră). În loc de uruială de ovăz se poate folosi uruială de grâu, de porumb, de secară sau amestecul lor.

R3 – Uruială moale – variantă

2 linguri uruială porumb sau ovăz, 1 ou crud, 2 linguri germeni de grâu, 2 linguri uruială de in, 1 lingură hrișcă, 1 lingură pulbere verde (plante medicinale bine uscate și mărunțite), 1 lingură drojdie de bere, 2 linguri ulei, ½ ceapă, muștar, sare

Uruiala de porumb sau de ovăz se mai dă o dată prin mașina de tocat pentru a fi bine mărunțită, apoi se pune la înmuiat cu puțină apă, pentru minimum 1 oră. Restul ingredientelor se amestecă bine, eventual cu ajutorul unui mixer.

R4 – Uruială moale (înmuiată) picantă

6 linguri uruială (de porumb sau/și ovăz) înmuiată, 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură verdețuri, mirodenii, 1 lingură ulei, 2-3 linguri ceapă, usturoi, sare, muștar sau hrean ras, boia

Uruiala se mai dă o dată prin mașina de tocat pentru a fi bine mărunțită, apoi se pune la înmuiat cu puțină apă, pentru minimum 2 ore. Restul ingredientelor se amestecă bine, preferabil cu ajutorul unui mixer.

R5 – Uruială moale (înmuiată) dulce

4 linguri uruială de porumb și/sau grâu, 2 linguri ulei sau smântână, 2 linguri stafide, 1 lingură banană zdrobită sau un măr ras, 1 linguriță miere, ½ ceapă, 1 linguriță drojdie de bere, 1 linguriță suc de lămâie, 4-6 nuci sau 4-6 sâmburi de migdale

Dacă este măcinată prea mare, uruiala de porumb se mai dă o dată prin mașina de tocat pentru a fi bine mărunțită, apoi se pune la înmuiat cu puțină apă, pentru minimum 1 oră. Nucile sau migdalele se dau prin mașina de tocat. În final, se amestecă totul bine și deasupra se presară sâmburii de nucă sau de migdale tocați ori pisați.

R6 – Uruială moale picantă

6 linguri uruială (de grâu) înmuiată, 1 lingură drojdie de bere, 2 linguri ulei, 2 linguri ceapă tocată, 1 cățel de usturoi pisat, 3 linguri ardei iuți tăiați cubulețe

Opțional: *2 linguri semințe decorticate de floarea-soarelui, ½ lingură plante aromatice (după gust), muștar măcinat și/sau ridiche rasă*

Uruiala se pune la înmuiat cu o zi înainte. A doua zi, înainte de masă, se amestecă ingredientele și opțional se adaugă condimente și ingrediente picante.

Notă: ardeii iuți sunt din soiul cunoscut la noi ca „ardei bulgărești" – mai puțin iuți. În cazul în care se folosesc ardei foarte iuți, din cele 3 linguri de ardei, numai circa ½-1 lingură sunt cu ardei iuți, restul putând fi ardei gras sau ardei capia.

PREPARATE CU TĂRÂȚE (de grâu)

Tărâțele conțin vitamine și enzime necesare metabolismului uman, mult mai valoroase decât substanțele conținute de făina albă. Din această cauză, tărâțele sunt folosite curent la prepararea majorității rețetelor de hrană vie. În continuare dăm trei dintre rețetele cu tărâțe cel mai frecvent folosite, subliniind încă o dată faptul că tărâțele constituie un ingredient universal pentru hrana vie, folosit la majoritatea preparatelor din această dietă.

R7 – Preparat uscat de tărâțe

2 linguri tărâțe (grâu), 1 lingură semințe decorticate de floarea-soarelui, 2 linguri migdale sau nuci tocate mărunt, 1 lingură semințe de in pisate, 1 lingură stafide puțin înmuiate, 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, 1 linguriță suc de lămâie, scorțișoară, 1 lingură uruială de ovăz, 1 lingură miere

Ingredientele se curăță de impurități, apoi se omogenizează bine. Amestecul uscat rezultat trebuie să fie foarte bine mestecat în gură.

R8 – Tărâțe picante

2 linguri tărâțe, 2 linguri uruială de ovăz, 2 linguri semințe de susan zdrobite, 1 lingură semințe decojite de

floarea-soarelui, 1 lingură verdețuri (plante medicinale uscate și măcinate), 2 linguri ulei, 2 linguri ceapă, 1 lingură drojdie de bere, 1 linguriță hrean, 3-5 căței de usturoi, 1 lingură hrișcă, sare, mirodenii

Hrișca și uruiala se pun la înmuiat cu câteva ore înainte de a fi preparată mâncarea (amestecul). Ingredientele se amestecă cu mixerul.

R9 – Zeama de tărâțe (băutura minune)

5-10 linguri tărâțe/1 litru apă

Se pregătesc câte 1-2 litri pe zi. Uzual, se lasă peste noapte apa cu tărâțele. A doua zi dimineața, apa se strecoară printr-un tifon, cu sau fără presă de mână. Pentru o mai bună valorificare a tărâțelor, acestea mai pot fi utilizate o dată.

Zeama de tărâțe este foarte bogată în baze, ca și apa de zarzavat, și este deosebit de utilă în curele de vindecare. Pentru a fi folosită ca apă de băut, i se poate adăuga puțin suc de fructe.

Este cunoscut efectul benefic al zemei de tărâțe în prevenirea multor boli, în special a reumatismului.

PREPARATE CU GERMENI ȘI LĂSTARI

Semințele încolțite și lăstarii/plantulele tinere sunt alimente biogene – dătătoare de viață. Aportul lor este esențial pentru echilibrul metabolismului corpului uman. Semințele încolțite și lăstarii cruzi constituie ingredientele de bază ale hranei vii, cele care asigură vindecarea

bolnavilor în cazul tratamentului prin cură cu hrană vie sau păstrarea sănătății și a tonusului vital în cazul curei preventive.

Așa cum s-a mai spus, la noi nu există posibilitatea obținerii din comerț a semințelor germinate și a lăstarilor proaspeți. Din acest motiv, aceste două ingrediente trebuie produse în casă prin diferite metode. În subcapitolul 1.4 este descrisă o metodă foarte simplă, folosind o tehnologie improvizată, care asigură necesarul zilnic de semințe încolțite și de lăstari pentru 1-2 persoane. Pentru început, considerăm că metoda este satisfăcătoare, urmând ca pe parcurs cei interesați să se specializeze și să se doteze în domeniu, având în vedere că pe internet și în literatura de specialitate se găsește o foarte bogată documentație în domeniu.

R10 – Amestec verde

3 linguri germeni de grâu, ½ ceapă tocată, 3 linguri semințe (de floarea-soarelui, de dovleac, hrișcă, susan, in) Pentru piure: 250 g verdeață în funcție de anotimp (hasmațuchi, borangă, păpădie, coada-șoricelului, scânteioare, urzici, varză sălbatică, pătlagină, pătrunjel), 3 linguri ulei, 1 lingură drojdie de bere, 3-5 linguri plante aromatice de grădină (tocate) eventual, 1 cățel de usturoi

Din ingredientele menționate se face un piure, în care se adaugă germenii de grâu, ceapa și semințele.

***Notă**:* pentru cei cu probleme de masticație semințele se macină în prealabil; dacă piureul este prea gros, se poate adăuga lapte crud sau chiar apă; dacă, în final, gustul amestecului este prea amar, se pot adăuga banane.

R11 – Cartofi cu germeni de grâu

150 g brânză de vaci, 2 linguri smântână, 2 cartofi cruzi, 1 roșie, 1 ceapă mare sau ½ praz, 3 linguri pătrunjel tocat, 4 linguri germeni de grâu, ½ lingură drojdie de bere, sare, condimente după gust

Se amestecă bine brânza de vaci cu smântână. Cartofii se spală, se curăță și se rad mărunt. Roșia se dă prin mixer sau se taie în cubulețe foarte mici. Ceapa sau prazul se taie mărunt. Toate ingredientele se amestecă bine și preparatul se poate servi după circa 15 minute.

R12 – Fulgi din germeni de grâu

2 linguri germeni de grâu, 4 linguri apă, 1 măr dulce, 2 linguri zeamă de lămâie, 4 linguri lapte, 1 lingură smântână

Opțional: *miere, fructe de sezon (tăiate în cubulețe)*

Mărul se rade fin. Ingredientele, cu excepția germenilor și a fructelor de sezon, se amestecă bine cu mixerul, apoi se adaugă germenii și fructele tocate (dacă este cazul). Se mai amestecă puțin manual.

R13 – Germeni de grâu cu banane

½ -1 lingură uruială de porumb, 1 banană zdrobită sau 1 măr ras, 2 linguri germeni de grâu, 1 lingură suc de lămâie, 1 lingură stafide, scorțișoară

Sucul de lămâie se amestecă imediat cu banana. Uruiala de porumb se mai dă o dată prin mașina de tocat. După plac, amestecul în care se mai pun câteva linguri

de apă plată sau lapte crud poate fi lăsat câteva zeci de minute la înmuiat.

Notă: în preparat se pot adăuga încă 1 lingură hrișcă (înmuiată în prealabil), 1 ou crud și 1 lingură chimen.

R14 – Germeni de grâu cu roșii

3 linguri germeni de grâu, 1 lingură semințe de in măcinate, 1 roșie tocată mărunt, 1 lingură ulei, 1 lingură drojdie de bere, ½ ceapă, sare, mirodenii

Ingredientele se mixează, după care amestecul poate fi servit.

Notă: în preparat se pot adăuga încă 1 lingură suc de lămâie și 1 lingură smântână.

R15 – Germeni de grâu dulci

4 linguri germeni de grâu, 4 linguri lapte crud (dulce sau acrit), 2 linguri brânză de vaci, 2-3 linguri suc de portocale, 1 lingură ulei, 2 linguri miere

Ingredientele se mixează, apoi se pot servi.

R16 – Germeni picanți

6 linguri germeni de grâu, 1 lingură semințe de in măcinate, 1 lingură pulbere de plante medicinale sau verdeață, 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, 3 linguri lapte crud, 1 lingură ceapă rasă, 3-4 căței de usturoi, sare
Pentru ornat: *½ lingură ceapă verde și 1 lingură pătrunjel*

Usturoiul se toacă foarte mărunt. La fel se toacă ceapa verde și pătrunjelul folosite la ornat. Amestecul se mi-

xează, se aranjează într-o farfurie adâncă și se ornează cu pătrunjel și ceapă verde.

R17 – Lăstari de cereale sărați

4 linguri lăstari de cereale (grâu, secară, ovăz etc.), 1 lingură semințe de floarea-soarelui, 2 linguri tărâțe, 2 linguri alune măcinate, ½ lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, sare

Opțional: *½ lingură morcov ras, 2 linguri iaurt, 1 lingură brânză de vaci, condimente după gust.*

Preparatul se obține prin amestecarea manuală a ingredientelor. La prepararea sa nu se folosesc ingrediente dulci.

R18 – Orez încolțit

4 linguri orez încolțit, 2 linguri brânză de vaci, 2 linguri lapte crud, ½ lingură zeamă de lămâie, 1 măr, ½ banană, 4 prune uscate (deshidratate), 2 linguri nucă de cocos rasă, 4 linguri tărâțe

Opțional: *coajă de lămâie rasă*

Orezul încolțit se macină mai mare. Mărul se rade. Banana se taie rondele fine sau cubulețe. Prunele se țin la înmuiat de pe o zi pe alta, apoi se toacă mărunt. În final, se amestecă totul și se adaugă după dorință fructe de sezon.

R19 – Salată de andive cu lăstari de soia

1 andivă, 100 g lăstari de soia, 2 morcovi rași mărunt, ½ lămâie (pulpă tocată)

Sosul: *3 linguri zeamă de lămâie, 4 linguri ulei de măsline, sare, coriandru*

Andiva, lăstarii de soia și lămâia se toacă mai mare. Morcovii se rad. Separat, se pregătește sosul prin amestecarea cu mixerul a ingredientelor destinate acestuia. Peste salată se toarnă sosul și se servește imediat.

R20 – Salată de căpșuni cu lăstari de floarea-soarelui

½ cană de căpșuni, 1 banană, 2 linguri smântână, ½ cană de lăstari de floarea-soarelui, 1 portocală, 1 lingură zeamă de lămâie

Opțional: *coajă rasă de lămâie sau/și de portocală, apă*

Din banană, smântână, portocala tocată și zeama de lămâie se face un sos. Acesta se amestecă ușor cu căpșunile și cu lăstarii de floarea-soarelui.

R21 – Salată de cicoare cu lăstari de secară

2 tulpini de cicoare tăiate fâșii, 1 portocală tăiată în felii subțiri, 1 cană lăstari de secară, 4 prune uscate tăiate în bucățele

Sosul: *2 linguri smântână, 1 lingură ulei de măsline, curry, piper, sare*

Salata se obține amestecând manual, cu grijă, ingredientele. Sosul se obține amestecând ingredientele sale cu un mixer de turație mare, apoi se toarnă peste salată.

R22 – Salată din lăstari de lucernă

1 cană lăstari de lucernă, 2 prune tăiate mărunt, 3 kiwi tăiate felii fine, 2 linguri sâmburi de nucă, alune sau semințe decorticate de floarea-soarelui

Sosul: *8 linguri lapte, 1 banană, 2 prune zemoase, 3 linguri stafide, ½ lingură zeamă de lămâie, scorțișoară măcinată*

Separat se prepară sosul, care trebuie lăsat minimum 1/4 oră pentru înmuierea stafidelor. Prezentarea salatei poate fi făcută în mai multe moduri. Clasic, aceasta se realizează astfel: pe un platou (sau pe 2-3 farfurii) se pun lăstarii în centru, în jurul lor se pun feliuțele de kiwi și bucățelele de prune. Peste lăstari se toarnă sosul. În final, peste salată se presară sâmburii (semințele) măcinate.

R23 – Salată din plantule

2-3 linguri plantule, 1-2 banane, 1 măr, 2 linguri smântână, scorțișoară

Plantulele (lăstari/răsaduri din semințe) se toacă, bananele se mărunțesc, mărul se toacă mărunt. Ingredientele se amestecă bine cu un mixer puternic. Se mai poate adăuga lapte crud sau suc pentru a se obține consistența dorită.

***Notă**:* plantulele pot fi adăugate și în alte salate. Se pretează cel mai bine ca adaos la preparatele cu mixerul.

R24 – Salată mixtă de lăstari

½ cană lăstari (linte, soia, semințe de floarea-soarelui, năut – oricare sau amestec)

Sosul: *1 lingură smântână, 1 lingură ulei, ½ lingură brânză de vaci, 1 cățel de usturoi (pisat), 1 lingură pătrunjel tocat*

Opțional: *sare, boia, mirodenii (după gust)*

Sosul se prepară separat, cu ajutorul unui mixer de putere mare, sau chiar amestecând manual, mai energic, ingredientele sale. Se toarnă apoi peste lăstari și salata

poate fi servită după ce se mai lasă cel puțin 15 minute să se pătrundă.

PREPARATE CU BRÂNZĂ DE VACI

Brânza de vaci trebuie obținută din lapte care îndeplinește condițiile impuse hranei vii: nefiert (nepasteurizat) și pur din punct de vedere chimic. Tehnologia obținerii brânzei trebuie să fie, de asemenea, conformă cu cerințele hranei vii: nu presupune faze în care temperatura să depășească 40°C și nu utilizează cheag industrial (preferabil, nu se utilizează cheag de niciun fel) și nici alte substanțe chimice pentru închegat sau conservat. Varianta de brânză de vaci perfectă calitativ și care se poate realiza „acasă" cel mai ușor se obține din lapte pus la acrit la căldură (nu mai mare însă de 40°C). Când laptele s-a prins bine (are un strat gros de lapte brânzit deasupra), se strânge într-o sedilă (pânză mai rară – tifon) și se pune la scurs. Peste circa 2 ore, brânza poate fi folosită.

R25 – Boabe (fructe) cu brânză de vaci

150 g boabe (struguri, coacăze, agrișe, alune), 4 linguri lapte bătut sau iaurt, 40 g brânză de vaci, 1 linguriță zeamă de lămâie, 1 linguriță miere, coajă rasă de lămâie după gust

Din brânza de vaci, laptele bătut, miere, zeama de lămâie și coaja rasă de lămâie se bate o cremă.

Boabele se taie în două și se scot sâmburii (dacă este cazul) sau se rad (nu se dau prin mixer din cauza sâmbu-

rilor). Preparatul se servește în pahare, în straturi alternative de boabe și cremă.

R26 – Brânză de vaci cu banane

3 linguri brânză de vaci proaspătă, 1 lingură ulei, 3 linguri germeni de grâu, 1 banană zdrobită, 1 lingură suc de lămâie, 1 lingură stafide, 1 lingură miere

Se obișnuiește să se garnisească cu felii de banană.

R27 – Brânză de vaci cu ceapă

3 linguri brânză proaspătă, 3 linguri ceapă tocată sau rasă, 2 linguri germeni de grâu, 1 lingură semințe de in pisate mărunt, 2 linguri ulei, 1 lingură drojdie de bere, sare, 1 lingură pătrunjel tocat mărunt

Ingredientele se amestecă bine, eventual folosind un mixer de putere mare. Preparatul se garnisește cu pătrunjel.

R28 – Brânză de vaci cu drojdie de bere

4 linguri brânză, 2 linguri ulei, 1 lingură drojdie de bere, eventual puțină sare

Ingredientele sunt bine amestecate. Preparatul are un gust asemănător cu cel de creier pane.

R29 – Brânză de vaci cu morcovi

3 linguri brânză de vaci, 3-4 morcovi potriviți (de preferat soiul carote), 1 lingură germeni de grâu, 1 lingură ulei, 1 lingură drojdie de bere, 2 linguri ceapă, 1 lingură suc de lămâie, mirodenii, sare

Jumătate din morcovi se rad și se folosesc în amestec, iar jumătate se taie feliuțe fine cu care se ornează preparatul. Ceapa se toacă mărunt. Ingredientele se amestecă bine, se așază într-o farfurie și se ornează cu feliuțe de morcovi.

R30 – Brânză de vaci cu roșii

2 linguri de brânză de vaci, 1 lingură ulei, 1 roșie tocată mărunt, 1 lingură semințe decojite de floarea-soarelui sau 4-5 nuci tăiate mărunt, 1 lingură ridiche rasă, 1-2 linguri ceapă tocată mărunt, sare și mirodenii

Pentru ornat: *3-4 nuci sau 1 lingură alune crude (de pădure sau arahide pisate)*

Ingredientele se curăță, se amestecă bine, apoi amestecul se așază într-o farfurie și se garnisește cu nuci sau alune tocate mărunt.

R31 – Maioneză din brânză de vaci

2 linguri brânză de vaci, 2 linguri lapte crud, 1 lingură ulei, ½ lingură ceapă verde tocată cât mai mărunt, 1 lingură miere, pătrunjel

Totul se amestecă cu un mixer de putere mare.

MIX – PREPARATE MIXATE DIN MAI MULTE INGREDIENTE DIFERITE

Așa cum s-a subliniat deja (subcapitolul 3.1), numele diferitelor preparate sunt stabilite destul de arbitrar, gustul neavând prea multe legături cu denumirea preparatului.

Din acest motiv și guparea preparatelor pe diferite criterii este departe de a fi perfectă, sau măcar de a avea un caracter unitar. Denumirea, și de aici modul de grupare a preparatelor, are mai mult un caracter tradițional – pe cât de multă tradiție poate conține această bucătărie. Ca exemplificare a acestei situații este și gruparea după tehnologia de preparare, în care, luându-ne după denumire, am putea include peste 90% din preparatele de tip „hrană vie".

R32 – Masă principală pregătită cu mixerul/blenderul

Amestecul constituie masa principală (pentru o persoană):

1 lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, 1 lingură germeni de grâu (sau uruială de mei), ½ lingură semințe de in, 1-2 linguri semințe decorticate de floarea-soarelui, 1-2 linguri nuci sau semințe de pin coconar mărunțite (sau alune), 1 lingură boabe de soia, 1-2 roșii tăiate fin, mirodenii, paprika

Pentru ornat: *1 măr feliuțe sau ½ banană sau 1 lingură pătrunjel tocat*

Totul se mixează cu un mixer de putere mare. Consistența preparatului se potrivește din lichidul care se toarnă peste ingrediente (lapte crud, suc de fructe sau de zarzavaturi, sau chiar apă plată).

R33 – Mei dulce

2 linguri mei crud (neprelucrat), 1 lingură boabe crude de ovăz, 2 linguri semințe de susan, 2 linguri tărâțe, 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, 1 măr tăiat mărunt, 1 lingură miere, 2 linguri smântână

Pentru ornat: *1 banană tăiată feliuțe fine*

Boabele de mei, ovăz și susan se macină pentru a nu fi tari. Se pot pune și întregi la înmuiat, însă vor fi mai tari. Peste boabele măcinate și înmuiate se adaugă restul ingredientelor și se amestecă/mixează mecanic. Se garnisește cu rondele de banană.

***Notă**:* în locul boabelor de mei se pot folosi boabe de orez, însă preparatul va fi „de nemâncat" pentru cei cu dantură proastă.

R34 – Mic dejun „Expres"

4-5 linguri uruială de grâu, 4 prune uscate, 1 măr, 1 lingură stafide

Uruiala de grâu, prunele uscate și stafidele se lasă la înmuiat (în apă, în recipiente diferite) peste noapte. A doua zi, prunele se curăță de sâmburi și se toacă, iar mărul se rade mărunt. Totul se amestecă cu mixerul.

R35 – Mic dejun preparat cu mixerul/blenderul

Amestecul constituie micul dejun pentru 2 persoane: *3 mere rase, 1 cană lapte crud, 1 lingură stafide înmuiate, 1 lingură semințe de susan, 4-5 linguri tărâțe, 1-2 linguri germeni de grâu, 1 lingură semințe decorticate de floarea-soarelui pisate, 1 lingură miez de banană sau feliuțe de banane uscate*

Amestecul se face cu mixerul. Cantitatea de lichid (lapte, suc sau chiar apă plată) stabilește consistența preparatului.

R36 – Preparat de linte

3 linguri boabe de linte înmuiate, 3 linguri tărâțe, 2 linguri uruială de semințe de in sau susan, 1 banană, 1 lingură drojdie de bere, ½ lingură chimen, boia de ardei, sare

Lintea se pune la înmuiat cu minimum 6 ore înainte de a fi preparată, apoi totul se amestecă bine. Preparatul se garnisește cu felii de roșii.

R37 – Rețetă cu mei

2 linguri mei crud, 1 lingură boabe crude de ovăz, 2 linguri semințe de susan, 2 linguri tărâțe, 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, 1 roșie tocată, ½ lingură hrean ras, sare, mirodenii

Pentru ornat: *1 roșie tăiată feliuțe fine*

Boabele de mei, ovăz și susan se macină pentru a nu fi tari. Se pot pune și întregi la înmuiat, însă vor fi mai tari. Peste boabele măcinate și înmuiate se adaugă restul ingredientelor și se amestecă/mixează mecanic. Se garnisește cu felii de roșii.

***Notă**:* în locul boabelor de mei se pot folosi boabe de orez, însă preparatul va fi „de nemâncat" pentru cei cu dantură proastă.

R38 – Rețetă cu năut

2-3 linguri năut, 1 lingură tărâțe de grâu, 1 lingură drojdie de bere, 2 linguri germeni de grâu, 3 linguri ulei, 1 lingură ceapă tocată mărunt sau rasă, 1 linguriță praf mirodenii (rozmarin și cimbru)

Opțional: *boia de ardei (paprika)*

Năutul este bine înmuiat în prealabil, apoi boabele se zdrobesc cu un făcăleț, se storc și se trec prin râșnița de cafea sau prin mixer. Toate ingredientele se pun în vasul mixerului, apoi se amestecă bine.

Preparatul este foarte hrănitor și se recomandă persoanelor care prestează munci grele.

R39 – Rețetă cu soia

1 lingură boabe de soia, 1 lingură boabe de grâu, 1 lingură boabe de orez, 1 lingură boabe de mei, 1 lingură semințe de in, 2 linguri ceapă tocată mărunt sau rasă, 1 lingură plante medicinale praf, 2 linguri ulei, 1 lingură drojdie de bere, ½ lingură hrean ras, muștar, sare

Pentru ornat: *1 lingură pătrunjel tocat*

Boabele de soia, grâu, orez, mei, in se mărunțesc și se țin 12 ore la înmuiat, apoi se amestecă cu restul ingredientelor. Preparatul rezultat se garnisește cu frunze de pătrunjel.

FULGI

Prin „fulgi", în bucătăria pentru hrană vie se înțeleg preparatele pregătite din ingrediente măcinate/pisate/tocate/mărunțite în bucățele mici.

R40 – Fulgi crocanți

3 linguri germeni de orez, ½ lingură stafide, 1 lingură alune, 1 lingură diferite semințe oleaginoase, 2 curmale, ½ portocală sau 3 caise, 1 lingură semințe decorticate

de floarea-soarelui, 1 lingură semințe de in, 1-2 linguri smântână cu brânză de vaci, ½ lingură miere
Opțional: *scorțișoară măcinată*

Orezul încolțit se macină grosier (uruială) și se pune la înmuiat cu o seară înainte, împreună cu stafidele. A doua zi se toacă mare alunele și semințele, iar curmalele se taie mărunt. La fel se taie portocala sau caisele.

În final, se amestecă toate ingredientele cu uruiala înmuiată și se adaugă mierea.

R41 – Fulgi crocanți (variantă)

50 g hrișcă, 25 g nuci măcinate/tocate, 4 linguri fulgi de ovăz, 1 lingură stafide, 100 ml smântână, 1 lingură miere, 2 curmale (sau prune), 1 măr

Nucile se pisează sau se dau prin mașina de tocat. Curmalele se toacă mărunt, iar mărul se rade. Ingredientele se amestecă manual sau cu un mixer la turație mai mică. După preparare, amestecul se lasă cam ½ oră să se pătrundă și să se înmoaie hrișca.

R42 – Fulgi de banane

1 măr, 1 banană, 3-4 linguri smântână, 1-2 linguri germeni de grâu, 1 lingură semințe de pin coconar (sau alune trecute prin mașina de tocat sau râșniță)

Mărul și banana se taie în feliuțe, apoi se amestecă bine cu restul ingredientelor cu un mixer de putere mare. Se poate adăuga lichid (lapte crud, suc de fructe sau apă) până ce amestecul va avea consistența dorită.

R43 – Fulgi de castraveți

2 linguri de nuci măcinate (sau semințe de pin coconar sau alune), 2 linguri ceapă tocată mărunt, 1 cană (250 g) de cubulețe de castraveți tăiați mărunt, 1 lingură germeni de grâu, 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, 1 lingură stafide, sare

Nucile sau semințele de coconari sau alunele se mărunțesc trecându-le prin mașina de tocat (nuci). Ceapa se toacă mărunt sau se dă pe o răzătoare. Ingredientele, cu excepția castraveților, se amestecă bine, chiar cu un mixer mecanic. În final, se adaugă castraveții tocați mărunt și se amestecă cu preparatul mixat.

R44 – Fulgi de crupe

3 linguri crupe (făină mai mare de cereale) înmuiate (în lapte crud, suc de fructe sau apă plată), 1 banană zdrobită, 1 măr răzuit, 2 linguri smântână, 1 lingură stafide, ½-1 lingură miere, 1 lingură sâmburi de migdale bine măcinați (pisați)

Totul se amestecă bine. Dacă este cazul (după gust) se mai pot adăuga 1-2 banane zdrobite și, eventual, câteva linguri de lapte crud sau suc de fructe.

R45 – Fulgi de mei

2 linguri uruială de mei, 1 lingură semințe decojite de floarea-soarelui, 1 lingură uruială de semințe de in, 1 măr răzuit mărunt (sau fructe de pădure), 1 lingură stafide, ½ lingură suc de lămâie, 2 linguri smântână (sau pastă de migdale), 1 lingură miere, 5-6 nuci

Totul (cu excepția nucilor) se amestecă bine, de preferat cu un mixer puternic. Nucile se curăță și miezul se dă prin mașina de tocat. În final, se presară peste amestecul celorlalte ingrediente.

R46 – Fulgi de smochine

4 smochine, 3 linguri stafide, 1 lingură semințe decojite de floarea-soarelui, 2 linguri tărâțe, 1 cană lapte crud sau suc de fructe, 1 lingură germeni de grâu, zeama de la 1 portocală, 1 banană

Smochinele, stafidele, semințele de floarea-soarelui și tărâțele se pun la înmuiat în laptele crud sau în suc cu o zi înainte. A doua zi, se mai adaugă germenii de grâu, zeama de portocală și banana tocată mărunt. Înainte de a fi puse în mixer, smochinele se mărunțesc.

R47 – Fulgi de smochine sau de curmale

1 cană (250 g) smochine sau curmale, 1 cană lapte dulce crud (sau suc de fructe, sau chiar apă plată), 2 linguri semințe de floarea-soarelui sau nuci, 2-3 linguri smântână

Pentru ornat: *8-9 migdale*

Smochinele sau curmalele sunt înmuiate înainte în lapte, suc sau apă plată. Ingredientele se amestecă bine cu mixerul și se ornează cu migdale date prin mașina de tocat.

R48 – Fulgi din boabe întregi de cereale

2 linguri boabe întregi de cereale (înmuiate), 2 linguri morcovi rași, ½ lingură miere, ½ lingură hrean ras, 1 pahar (100 ml) smântână bătută (frișcă)

Cerealele se înmoaie în prealabil în ½ cană cu lapte crud, suc de fructe sau apă plată (câteva ore înaintea pregătirii mesei). Ingredientele (excepție frișca) se bat bine, eventual cu un mixer electric de putere mare. În final, se mai amestecă puțin, pentru înglobarea celor 100 ml de frișcă adăugată ulterior.

R49 – Fulgi din susan

2 linguri susan, 1 lingură germeni de grâu, ½ cană fructe sau boabe (struguri, afine, coacăze, agrișe, pepene), 2 linguri brânză de vaci, ½ cană smântână (sau frișcă)

Germenii de grâu se zdrobesc sau se macină în prealabil, apoi se amestecă totul și se adaugă smântână bătută.

R50 – Fulgi din uruială de mei

3 linguri semințe de mei (uruială), ½ măr ras mare, 1 banană zdrobită, 2 linguri smântână bătută, 1 lingură alune tocate

Opțional: *zahăr brun sau miere, scorțișoară, zeamă de lămâie*

Meiul se macină mai mare (uruială). Mărul se rade mare. Alunele se pisează sau se dau prin mașina de tocat. Se lasă uruiala să se înmoaie peste noapte și se amestecă a doua zi cu celelalte ingrediente.

R51 – Fulgi din uruială moale

Ingrediente care se lasă împreună la înmuiat peste noapte: *2 linguri de secară măcinată (uruială), 1 lingură semințe de floarea-soarelui, 1 lingură hrișcă, 1 lingură migdale pisate, 1 lingură stafide*

Ingrediente folosite direct la prepararea fulgilor: *1 banană zdrobită, ½ portocală tăiată în bucăți, ½ lingură zeamă de lămâie*

O parte dintre ingrediente se lasă peste noapte la înmuiat în apă cât să le acopere. A doua zi se scurge apa în exces (dacă este cazul) și se adaugă banana, portocala și zeama de lămâie.

R52 – Fulgi dulci pentru micul dejun

½ banană, 1 măr, 3 linguri lapte, 4 linguri fulgi de ovăz, 1 lingură mei măcinat, 1 lingură tărâțe, 1 lingură germeni de grâu, ½ lingură hrișcă, 1 lingură semințe de floarea-soarelui, 2 linguri stafide înmuiate, 1 lingură zer sau lapte bătut și, eventual, fructe de sezon tăiate cubulețe

Banana se pasează cu furculița; mărul se rade fin. Toate ingredientele se amestecă manual. Se servesc după circa un sfert de oră de la preparare.

R53 – Fulgi uscați

1 lingură crupe (făină măcinată mai mare) de ovăz, 1 lingură tărâțe, 1 lingură ulei, 1 lingură miere, 1 lingură suc de portocale, 1 lingură stafide înmuiate și ½ lingură chimen

Stafidele se înmoaie în 2-3 linguri de lapte crud sau suc de fructe. Uzual, ca desert la o masă de „fulgi uscați", se servește lapte dulce, crud.

R54 – Fulgi uscați (variantă)

2 linguri semințe decorticate de floarea-soarelui, 1 lingură semințe decorticate de dovleac, 1 lingură semințe hrișcă, 3 linguri tărâțe, 2 linguri ulei, ½ lingură drojdie de bere

Opțional: *condimente (după gust)*

Semințele de floarea-soarelui, dovleac și hrișcă se macină (râșnesc) împreună cât mai fin. Făina obținută se amestecă cu restul ingredientelor. Pentru a fi mai ușor de mestecat la masă, eventual se adaugă suplimentar 2-3 linguri de lapte sau apă.

R55 – Fulgi uscați dulci

2 linguri uruială (de grâu, de ovăz etc.), 2 linguri tărâțe, 1 lingură ulei, ½ lingură miere, 1 lingură zeamă de portocală, 1 lingură stafide înmuiate, eventual chimen (zdrobit puțin în piuliță)

Fulgii uscați se mănâncă mai greu, necesitând o mestecare îndelungată, pentru a fi bine înmuiați cu salivă. De obicei, aceștia se servesc cu ceai, suc sau cu un alt lichid (de exemplu apă).

SUPE

Supele în regimul de hrană vie sunt preparate la rece și se aseamănă cu supele clasice în două privințe: conțin o cantitate mai mare de lichid decât restul mâncărurilor și sunt servite la începutul mesei. În rest, ca gust, consistență și ingrediente, pot fi clasificate în aproape oricare altă categorie de preparate (de exemplu: salată, fulgi etc.).

R56 – Minestrone

3 căni lapte crud sau apă, 1 ceapă tocată, 4 linguri boabe de soia încolțite, 1 roșie tocată cubulețe, 50 g (2 linguri) țelină rasă mărunt, 1 lingură usturoi tocat fin, 1 frunză de varză tăiată fideluță, 1 lingură drojdie, sare, plante aromatice (busuioc de pădure, busuioc baraboi, arpagic, salvie), eventual un ou

Se amestecă toate ingredientele. Din jumătate, folosind un mixer de putere mare, se face un piure care se amestecă apoi cu cealaltă jumătate.

R57 – Supă de morcovi

1 cană suc de morcovi, 1 lingură plante (mărar, pătrunjel, borangă, brustur negru) tocate, 1 lingură brânză de vaci, 3 linguri migdale fin măcinate, 2 căței de usturoi pisați, 1 lingură ulei, ½ ceapă tocată, 6 linguri fulgi de ovăz, câte un praf de sare, curry și zahăr

Ingredientele (cu excepția fulgilor de ovăz) se amestecă foarte bine, cu un mixer de putere mare. Înainte de a fi servită, supa se încălzește (maximum 40°C) și se presară cu fulgi de ovăz.

R58 – Supă de roșii

1 cană și jumătate (cam 300 g) de roșii tăiate mărunt, 3 linguri ceapă tocată, 3 linguri nuci pisate sau tăiate mărunt, 2 linguri smântână, ceapă verde sau praf de verdeață, eventual puțină sare

Ingredientele solide se toacă foarte mărunt, apoi din toate ingredientele se obține prin amestec supa rece. Dacă supa trebuie puțin încălzită pe plită sau la foc mic, temperatura maximă atinsă nu trebuie să depășească 48°C și se amestecă continuu. De preferat ca încălzirea supei să se facă indirect, într-un vas cu apă.

R59 – Supă de zarzavat

1 cană (250 g) suc de zarzavat sau piure de morcov (carote), 2 căței de usturoi, ½-1 cană lapte crud, 1-2 linguri semințe decojite de floarea-soarelui sau miez de nucă (alune), 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, mirodenii, sare

Amestecul se realizează cu un mixer de putere mare.

R60 – Supă rece

1-2 roșii, 2 ardei grași sau capia, ½ cană dovlecei tocați cubulețe, 4-6 căței de usturoi, 1 lingură zeamă de lămâie, 2 linguri smântână sau ulei, piper, sare (opțional)

Ingredientele se toacă, apoi, cu excepția unui ardei, se amestecă bine cu mixerul. Dacă este necesar, se adaugă lapte crud – dulce sau acru – ori zer sau apă după dorință. Supa se servește rece, presărându-se ardei tocat în farfuria (bolul) de servit.

PÂINE

Pâinea acestei diete nu are nimic comun cu pâinea clasică, comună. Ea se apropie mai mult de azima biblică. Preparatul ce poartă numele de pâine în dieta hranei vii este un fel de turtă subțire ca grosime și destul de consistentă, chiar tare la mestecat. Uscarea acestei pâini se face prin așezarea ei pe o plasă sau o sită în vederea uscării ambelor fețe.

Atenție! *Pentru pâine nu se folosește făină din comerț, ci numai crupe sau uruială*, râșnite încă o dată, deoarece făina presupune o selecție a materiei rezultate după măcinat, prin care se înlătură tocmai partea utilă, hrănitoare, a boabelor de cereale. Crupele sau uruiala presupun numai măcinare mecanică, neafectând în final vitaminele și enzimele cerealelor.

R61 – Pâine clasică coaptă la soare

500 g crupe de secară, 200 g stafide, 100 ml ulei, 1 linguriță sare, puțin chimen

Totul se înmoaie cu puțină apă; în cazul în care coca este prea moale se mai presară crupe. Se frământă bine sau se dă prin mașina de tocat. Coca trebuie să fie așa de tare încât să nu se lipească de mâini. Deoarece acest aluat se usucă numai și nu se coace, el se întinde în foi de circa 4 mm grosime.

Pentru ca turta sau felia să se poată usca și dedesubt, se așază pe niște site corespunzătoare. Cât timp aceste turte sunt încă umede, se crestează adânc cu un cuțit mărimea feliilor pentru ca să se preteze bine pentru

sandviciuri. După ce se usucă, pâinea se rupe mai ușor la locul crestăturii. Vara pâinea se poate usca foarte bine la soare și poate fi folosită după trei ore. Iarna se poate găsi un loc pe calorifer unde aluatul să fie încălzit la o temperatură care nu depășește 40°C. Între sită și sursa de încălzire se pun scândurele de lemn.

Note:
- se prepară numai din crupe de cereale măcinate proaspăt (măcinatul acasă se poate face cu ajutorul unei râșnițe electrice de cafea). Dacă crupele sunt prea vechi pâinea va avea un gust amar;
- pâinea este mai gustoasă când nu este încă uscată de tot.

R62 – Pâine clasică coaptă la soare (variante)

Varianta I. În loc de 500 g crupe de secară, se pot face combinații de crupe, ca de exemplu: 200 g crupe de grâu, 200 g crupe de orez, 100 g semințe de in, la care se pot adăuga 250 g stafide mici. Pentru coacere este nevoie de site mai mari, deoarece pâinea crește mult.

Varianta II. În locul înmuierii amestecului în apă, se poate folosi pentru înmuiere o jumătate de kilogram de mere rase, în care se integrează crupele și stafidele.

Varianta III. În loc de stafide și apă, se utilizează o jumătate de kilogram de roșii și ceva mai multă sare.

Varianta IV. Cerealele se pun puțin la încolțit, se dau prin mașina de tocat carne, se frământă cu ulei și apoi totul se prepară ca mai sus.

R63 – Pâine cu semințe uleioase

500 g secară măcinată, ½ cană migdale, 2 linguri semințe de in, 1 lingură semințe de dovleac decorticate, 2 lin-

guri semințe de floarea-soarelui decorticate, 4 linguri ulei, ½ lingură de miere, ½-1 cană apă

Migdalele se taie mărunt; semințele uleioase se macină/toacă. Toate ingredientele se amestecă cu mixerul. Consistența aluatului se potrivește cu apa și făina. Aluatul rezultat trebuie să fie mai gros. Acesta se întinde într-un strat gros de circa 3 mm, care se pune la uscat (la soare, lângă o sursă de căldură de mică intensitate), în așa fel încât temperatura locală să nu depășească 40°C.

R64 – Pâine simplă

400 g secară, 200 g grâu, 150 g orz, 150 g orez nefiert, 200 g stafide, 4 linguri ulei, 200 ml apă

Boabele (grâu, secară, orz, orez) se macină și se amestecă bine și cu stafidele. Se adaugă apoi uleiul și apă după necesități. Aluatul obținut se frământă, se face o foaie groasă de 3-4 mm, se taie apoi în bucăți mai mici, care se usucă la temperatură mai mică de 40°C.

DESERTURI ȘI DULCIURI

R65 – Biscuiți de migdale

½ cană pastă de migdale, ½ cană curmale fără sâmburi, ½ cană smochine tăiate mărunt și înmuiate înainte

Curmalele și smochinele se dau prin mașina de tocat carne. Amestecul se frământă, se întinde și se taie în forme diferite.

R66 – Bombițe cu stafide

250 g stafide, 200 g nucă de cocos răzuită

Stafidele se dau prin mașina de tocat carne, obținându-du-se o pastă de consistența unui magiun bine fiert, din care se fac biluțe care se tăvălesc prin răzătură fină de nucă de cocos.

R67 – Bombițe de susan

300 g semințe de susan, 350 g făină integrală (preferabil făină obținută în casă prin râșnirea fină a uruielii de grâu), 250 g miere, ½ linguriță ulei, mirodenii

Ingredientele (din care se păstrează separat cam 100 g semințe de susan) se amestecă și se frământă bine. Din amestec se iau bucăți cam cât încap într-o lingură, care se modelează cu mâna, dându-li-se forma de biluțe care se tăvălesc prin susan înainte de a fi așezate pe un platou.

R68 – Bomboane cu curmale

300 g curmale, 200 g pastă de migdale sau 150 g unt

Curmalele se curăță de sâmburi și se dau prin mașina de tocat. Migdalele se zdrobesc sau se dau și ele prin mașina de tocat. Curmalele tocate se frământă apoi cu pasta de migdale sau cu untul, iar pasta obținută se întinde într-o foaie de 4-5 mm și se taie pătrățele. Se lasă la uscat câteva ore înainte de a fi servite.

R69 – Bomboane cu nuci

200 g curmale, 200 g prune uscate, 200 g sâmburi de nucă

Curmalele, prunele uscate și sâmburii de nucă se dau prin mașina de tocat. Amestecul se întinde ca o foaie groasă de 4-6 mm, care apoi se taie în pătrățele. Se lasă la uscat câteva ore înainte de a fi servite.

R70 – Caramele cu cocos

400 g stafide, 100 g miez ras de nucă de cocos

Stafidele și nuca de cocos răzuită se dau prin mașina de tocat carne, apoi pasta se întinde și se taie în pătrățele.

R71 – Căpșuni cu miere

½ cană suc de portocală, 2 linguri miere, 500 g căpșuni, 4 linguri alune, ½ cană smântână

Mierea se dizolvă în sucul de portocală. Pentru aceasta se folosește mixerul. Se adaugă apoi smântâna și se bate în continuare cu mixerul. Când crema este omogenizată, se adaugă alunele și se amestecă ușor manual, pentru a le îngloba în cremă. Preparatul se servește în cupe sau pahare mai mari, în straturi, punând alternativ câte un strat de cremă și unul de căpșuni.

R72 – Chec pentru Crăciun

200 g curmale, 200 g smochine, 200 g prune uscate, 200 g nuci sau alune, 200 g stafide întregi, 4 linguri făină integrală (obținută prin râșnirea uruielii), 2 linguri ulei, coajă rasă de lămâie, mirodenii

Curmalele, smochinele, prunele puțin înmuiate și nucile (alunele) se dau prin mașina de tocat carne și se amestecă. Se adaugă stafidele, apoi făină și ulei cât cuprinde (cât înghite amestecul). Totul se pune într-o formă unsă cu ulei și se lasă să stea o oră.

R73 – Cozonac cu banane

Pentru umplutură (orientativ): 2 banane, 3-4 linguri sâmburi de nuci sau de alune, 1 lingură miere

Foaia de cozonac (R77) se acoperă cu banane, ca la cozonacul cu fructe (R74), urmează un strat de nuci date prin mașina de tocat și deasupra lor un strat de banane. Drept garnitură, se pune un strat subțire de miere, presărată cu nuci date prin mașina de tocat carne.

R74 – Cozonac cu fructe

Pentru umplutură (orientativ): 2 banane, 2 linguri migdale rase, 1 lingură fructe de pădure, 1-2 linguri smântână, 1 lingură miere

Aluatul pregătit ca pentru cozonacul simplu, fără umplutură (R77), se acoperă cu felii de banane (tăiate în lung), care se pun ușor (fără a le apăsa) de-a lungul marginii și se înfig bine spre mijlocul foii. Urmează un strat subțire de migdale rase, peste care se pun fructe de pădure sau alt fel de fructe întregi sau zdrobite. Dacă este nevoie, umplutura se îndulcește cu miere și, la sfârșit, se garnisește cu smântână.

R75 – Cozonac cu mere și banane

Pentru umplutură (orientativ): 2 banane, 5 linguri sâmburi de nuci sau de alune, 1 lingură miere, 4 mere

Aluatul se prepară ca pentru cozonacul simplu (R77). Umplutura constă din 2 banane zdrobite bine, amestecate cu 3 mere rase și nuci tăiate mărunt sau date prin mașina de tocat. Umplutura se așază peste stratul de aluat, apoi se netezește și se garnisește cu nuci (alune) tocate și/sau 1 măr tăiat felii fine.

R76 – Cozonac cu prune uscate

Pentru umplutură (orientativ): 500 g prune uscate fără sâmburi, 200 g (60 bucăți) nuci, 1 lingură semințe de pin coconar sau alune, scorțișoară

Aluatul se prepară ca în rețeta R77. Prunele uscate se curăță de sâmburi și se taie mărunt. Nucile se curăță și se dau prin mașina de tocat. Totul se amestecă bine și se adaugă scorțișoară. Umplutura se pune peste aluat și se garnisește cu semințe de pin coconar sau alune.

R77 – Cozonac simplu (fără umplutură)

Pentru aluat: 300 g stafide, 200 g făină integrală (obținută prin râșnirea uruielii)

Stafidele se dau prin mașina de tocat carne și se amestecă bine cu făina. Se întinde totul într-un strat gros de 5-6 mm, într-o tavă tapetată cu făină, după care, la fel ca și pâinea, cozonacul se usucă pe o sită.

R78 – Cremă de caise

250 g caise proaspete, 7 linguri stafide, 3 linguri miere, 150 g brânză de vaci, 100 ml smântână bătută, ienibahar

Stafidele se înmoaie (minimum 3 ore). Caisele proaspete se taie în felii, și din ele și brânza de vaci se face un piure, în care se adaugă restul ingredientelor. În final, se amestecă și smântână.

***Notă**:* crema se poate pregăti și din caise deshidratate, care se înmoaie cu minimum 10 ore înainte de a fi preparate.

R79 – Cremă de căpșuni sau fragi

1 cană brânză de vaci, 1 cană căpșuni (sau boabe de fragi) zdrobite, 2 linguri nuci mărunțite cu mașina de tocat, 2-3 linguri miere

Se amestecă totul bine. Se presară deasupra nucile și se garnisește cu căpșuni sau fragi.

R80 – Cremă de mere (I)

2 mere, 1 banană, 1 lingură stafide, 1-2 linguri nuci, 1 lingură miere, 1 cană lapte

Pentru ornat: *1 banană sau 2 linguri fructe de pădure*

Ingredientele se amestecă cu mixerul, iar pasta se ornează cu felii de banane. Se pot folosi și fructe de pădure sau chiar alte fructe proaspete.

R81 – Cremă de mere (II)

500 g mere tăiate în bucăți mici, 8 linguri stafide înmuiate, 1 lingură zeamă de lămâie, 100 ml smântână, scorțișoară, coajă rasă de la ½ lămâie, 3-4 linguri alune tocate

Din toate ingredientele (mai puțin jumătate din stafide și alunele) se face un piure fin cu mixerul. Se bate apoi smântâna și se adaugă la cremă. Se decorează cu alune tocate și cu jumătate din stafide. Pentru variație, se pot adăuga fructe de sezon tăiate în bucăți.

R82 – Cremă de miere

1 lingură miere, 4 linguri brânză de vaci, 1 lingură lapte crud, 1 lingură nuci râșnite mărunt

Pentru ornat: *2 linguri afine, fragi sau alte fructe proaspete*

Se amestecă bine ingredientele cu mixerul și crema se garnisește cu afine sau cu alte fructe proaspete.

R83 – Desert cu avocado

2 banane, 1 avocado, 1 lingură zeamă lămâie, 100 g brânză de vaci, 4-5 linguri smântână

Bananele se toacă mărunt. Avocado se curăță și se taie mărunt, apoi se amestecă cu bananele și cu zeama de lămâie. Din acestea, amestecate cu mixerul, se prepară un piure. Se adaugă brânza de vaci și, în final, smântâna.

R84 – Desert de sfeclă

100 g sfeclă, 100 g mere, 1 lingură smântână, 1 lingură nuci rase, ½ lingură zeamă de lămâie, 3 linguri lapte bătut, 1 lingură stafide, banane și/sau mandarine, după gust

Sfecla și merele se rad; bananele și mandarinele se taie cubulețe. Toate ingredientele se amestecă manual și desertul poate fi servit imediat.

R85 – Marmeladă de curmale

2 căni curmale, 1 cană de must dulce sau suc de ananas, 1 cană stafide

Curmalele fără sâmburi și stafidele se pun la înmuiat în mustul dulce sau sucul de ananas și se lasă câteva ore ca să se pătrundă bine. Curmalele și stafidele se trec apoi prin mașina de tocat, obținându-se marmelada, care are consistența și aspectul unui terci.

Notă: după aceeași rețetă, folosind și alte fructe în amestec cu curmale și stafide (într-o proporție de 50%), se pot prepara și alte tipuri de marmelade, dintre care cea mai cunoscută este marmelada de căpșuni.

R86 – Mei cu miere

5 linguri făină de mei măcinată mai mare, 3 linguri tărâțe, 1 lingură zer sau lapte bătut, 2 linguri ulei, 1 lingură miere

Mai întâi se amestecă mierea cu uleiul și cu laptele bătut, apoi se adaugă celelalte ingrediente. Rezultă un preparat de tip fulgi uscați.

R87 – Mere umplute

4 mere mari, ½ lingură zeamă de lămâie, 2 linguri sâmburi de migdale măcinați, 5 curmale tăiate, 1 lingură stafide tocate, 2 linguri smântână bătută

Pentru ornare: *2 mandarine sau 1 portocală*

Se taie merele în jumătăți, se scoate miezul (peretele trebuie să aibă cel puțin 5 mm grosime) și se ung cu zeamă de lămâie. Pulpa fructelor care a fost scoasă se toacă și se amestecă cu celelalte ingrediente. Se umplu jumătățile de mere cu compoziția și se ornează cu felii de mandarină sau de portocală. Se servesc imediat.

R88 – Piersici „à la russe"

4 piersici coapte, 100 g brânză de vaci cu smântână, 1 lingură lapte, 1 lingură piure de migdale (sau de prune), 4 linguri agrișe, 2 linguri miere, aromatizante după gust (coajă de portocală, zahăr vanilat etc.)

Se taie piersicile în jumătăți și se scot sâmburii. Se amestecă bătând brânza de vaci, laptele, aromatizantele, piureul de migdale (sau de prune) și se umplu pe jumătate piersicile cu această compoziție. Totul trebuie să fie foarte rece, dar nu înghețat. Înainte de a fi servite se dau prin mixer agrișele și mierea și se pun peste piersicile umplute pe jumătate.

R89 – Prune proaspete umplute

20 prune proaspete, bine coapte

Pentru umplutură: *100 g nucă de cocos rasă fin sau o pastă din 5-6 migdale și sâmburii pisați sau tocați de la 6-8 nuci*

Prunele se curăță de sâmburi, iar în locul lor se introduce umplutura.

Notă: în locul prunelor se pot folosi curmale.

SOSURI

Sosurile folosite pentru preparatele hranei vii au, în majoritatea lor, denumiri de sosuri clasice, însă gustul este diferit de acestea.

R90 – Maioneză (și sos) de drojdie de bere

1 lingură drojdie de bere, 2 linguri ulei, ¼ ceapă rasă, 3 căței de usturoi pisați sau tăiați mărunt, 1 lingură hrean ras, sare, mirodenii

Dacă în loc de maioneză (sub aspect de consistență) se dorește sos, atunci amestecul se subțiază corespunzător, cu lapte.

R91 – Maioneză din migdale

2 linguri piure de migdale, 3-4 linguri apă, ½ lingură zeamă de lămâie, sare, piper, praf de muștar

Toate ingredientele se amestecă bine cu un mixer cu turație mare.

R92 – Maioneză verde

400 g maioneză (rețeta R93), 70 g brânză de vaci, 1 legătură pătrunjel tocat, 1 legătură ceapă verde tăiată rondele, 1 lingură zeamă de lămâie, 1 albuș de ou bătut bine, sare

Se amestecă toate ingredientele cu un mixer de turație mare.

R93 – Rețeta de bază pentru maioneză

0,2 litru ulei, 2 gălbenușuri crude, 1 lingură zeamă de lămâie, ½ linguriță praf de muștar, sare marină

Gălbenușurile, zeama de lămâie, praful de muștar și sarea se bat cu mixerul. Uleiul se adaugă în picături, bătând continuu. Când amestecul nu mai acceptă ulei, iar consistența sa este mai densă decât a smântânei, maioneza este gata. Maioneza se poate păstra la rece, în frigider, chiar câteva zile.

R94 – Sos chinezesc

200 g maioneză (rețeta R93), 100 g smântână bătută, ½ banană, 2 linguri nucă de cocos rasă, 1 linguriță praf de curry

Pentru ornat: *frunze de salată*

Toate ingredientele se amestecă cu un mixer de putere mare. Se ornează cu frunze de salată întregi sau tăiate fideluță (julien).

R95 – Sos de avocado

1 avocado tăiat în bucățele, 4 linguri lapte, 2 linguri zeamă de portocală, 3-4 linguri iaurt, ½ lingură zeamă de lămâie, 1 lingură maioneză, curry, piper, sare, plante aromatice proaspete sau uscate (maghiran, chimen, arpagic etc.)

Cu ajutorul unui mixer de mare turație se face un piure fin din toate ingredientele. Acest sos este folosit frecvent la salate.

R96 – Sos de năut cu usturoi

½ cană de năut încolțit (de 2 zile), 3 linguri apă, 4 linguri migdale pisate, 1 lingură zeamă de lămâie, 1 lingură iaurt, 3 linguri hrean ras, 4 căței de usturoi pisați, 150 g brânză de vaci, sare, piper

Din toate ingredientele se prepară un piure în care se adaugă mirodenii după gust.

***Notă**:* preparatul poate fi pregătit și sub forma unei paste diluate, adăugând apă până la o jumătate de cană.

R97 – Sos de portocale

3 linguri suc de portocale, 1 lingură nuci, 1 lingură lapte praf

Nucile se mărunțesc (zdrobesc) în prealabil. Ingredientele se bat apoi bine, obținându-se un sos de consistența unei smântâni.

***Notă**:* deși laptele praf nu este un ingredient admis în cura de hrană vie, pentru acest sos se permite utilizarea sa, neavând un înlocuitor care să permită obținerea unui sos la fel de fin.

R98 – Sos de roșii

1-2 roșii, 3 linguri smântână, 1 lingură verdețuri (praz, ridiche, maghiran), sare

Roșiile se zdrobesc, se trec prin sită și li se adaugă verdețurile praf sau bine mărunțite. Totul se amestecă cu mixerul.

R99 – Sos de salată special

1 linguriță zeamă lămâie, 1 linguriță boia, 1 linguriță drojdie de bere, 1 linguriță zer, 1 lingură iaurt, 3 linguri lapte, 1 lingură ulei, 1 lingură semințe de floarea-soarelui (decorticate), 1 lingură tărâțe, 1 lingură germeni de grâu, ½ lingură ceapă tocată, 4-8 căței de usturoi, kelpamare, sare

Ingredientele se amestecă bine și se adaugă și alte plante aromatice (după gust).

***Notă**:* kelpamare este un condiment obținut din alge și utilizat mult în țările nordice. Sosurile pot fi realizate foarte bine fără kelpamare sau folosind un alt condiment, disponibil pe piața noastră și pe gustul „bucătarului".

R100 – Sos din lapte acru

2-3 linguri lapte acru sau iaurt, 1 ou crud, sare

Laptele bătut sau iaurtul se bate bine cu oul crud. Se adaugă puțină sare și, eventual, condimente.

SALATE

Salatele sunt singurele preparate la care diferențele sunt mici între cele două bucătării: cea clasică și cea a hranei vii.

R101 – Conopidă cu gulii

100 g conopidă, 1 gulie mijlocie (cam 60 g), 1 lingură smântână acră, ½ lingură zeamă de lămâie, 1 lingură ulei, 1 lingură ceapă tocată, 2 linguri hasmațuchi, piper, sare

Se amestecă toate ingredientele, eventual se mai adaugă puțină apă și se servește salata imediat.

R102 – Fenicul cu ridichi

1 fenicul mic, 5 ridichi

Sosul: *1 lingură ulei, 1 lingură suc de lămâie, 1 lingură smântână, condimente (kelpamare, piper, sare)*

Feniculul se taie în fâșii subțiri; ridichile sunt rase fin. Sosul se pregătește separat, se amestecă apoi cu restul ingredientelor și se lasă câteva minute să se pătrundă.

R103 – Salată amestecată

1-2 căni cu toate soiurile de zarzavat disponibile, rădăcini și frunze (morcovi, gulii, țelină, sfeclă, lăptuci, ceapă verde, roșii etc.), 1-2 banane, 10-12 nuci, ½ cană sos de portocală

Zarzavaturile se spală bine și se toacă feliuțe/fideluță (rădăcinile pot fi date pe o răzătoare). Bananele se toacă sub formă de cubulețe, iar miezul de nucă se dă prin mașina de tocat. Salata se obține amestecând cu grijă ingredientele, pentru ca sosul să fie bine și uniform înglobat, iar cubulețele de banană să nu se sfărâme.

R104 – Salată asortată de ardei

1 ardei gras roșu, 1 ardei gras verde și 1 ardei gras galben, ½ ridiche, 1 ceapă, 1 legătură pătrunjel, hrean (pentru ornat)

Sosul: *2 linguri ulei, 2 linguri sana (sau zer acru), ½ lingură boia, ½ lingură drojdie de bere, 1 cățel de usturoi,*

plante aromatice (maghiran, salvie, busuioc de pădure, rozmarin), piper, sare

Ardeii se taie feliuțe, ridichea se rade fin, ceapa și pătrunjelul se toacă mărunt. Hreanul se rade. Sosul se prepară separat și se amestecă bine cu celelalte ingrediente ale salatei.

R105 – Salată asortată de varză acră

150 g varză acră, ½ portocală, 100 g struguri (preferabil fără sâmburi), 1 lingură zeamă de lămâie, ½ lingură miere, 2 linguri alune

Varza se toacă fideluță; portocala se taie cubulețe, iar strugurii se taie jumătăți și se curăță de sâmburi; alunele se pisează mai mare. Toate ingredientele se amestecă manual sau cu un mixer cu turație mică, apoi salata se lasă minimum 15-20 minute, după care poate fi servită.

R106 – Salată creață

½ căpățână de salată creață, 2 gulii

Sosul: *3 linguri maioneză (R93), 1 lingură iaurt, 1 lingură pastă de tomate (din roșii congelate – nu bulion fiert)*

Salata se taie julien (fideluță), iar guliile se taie feliuțe fine, subțiri. Separat, se prepară un sos din ingredientele enumerate în rețetă și se toarnă peste salată.

R107 – Salată de andive îmbrăcate în brânză de vaci

1 căpățână de andivă

Sosul: *3 linguri brânză de vaci, ½ ceapă tocată, 1 gălbenuș de ou, 1-2 pahare iaurt, 2 linguri zeamă de lămâie, un praf de zahăr, sare*

Andiva se taie feliuțe fine. Separat, se pregătește sosul amestecând cu mixerul ingredientele sale. În final, sosul se toarnă peste andiva tăiată și salata se servește imediat.

R108 – Salată de ardei „Banana"

3 ardei grași (verde, roșu, galben), 2 banane curățate cu puțin timp înainte de a fi servite

Sosul: *1 linguriță boia, 2 linguri sana, 2 linguri ulei, ½ pahar iaurt, 1 cățel de usturoi, condimente (după gust), sare*

Ardeii se taie feliuțe subțiri (fideluță). Bananele se taie în rondele subțiri sau se taie pe lung și apoi în jumătăți de rondele. Sosul se prepară din timp. Ardeii tăiați se amestecă cu sosul și se lasă să se pătrundă 30 de minute în frigider, apoi se adaugă bananele.

R109 – Salată de ardei cu roșii

250 g roșii, 2 ardei grași, 1 ceapă mai mare (2 linguri), 3 linguri zeamă lămâie, 2 linguri ulei, plante aromatice, sare, 4 frunze de salată verde (lăptucă)

Totul se amestecă manual și se servește pe frunzele de salată verde.

R110 – Salată de caise

1 cană caise, 1 cană mere tocate, ½ cană țelină rasă, 2-3 linguri nuci pisate, 3-4 linguri sos (sau suc lămâie ori lapte acru)

Pentru ornat: *fructe*

Caisele și merele se taie mărunt (cubulețe), țelina se rade, iar sâmburii de nucă se toacă sau se pisează. Toate se amestecă, se adaugă sosul dorit și se ornează cu fructe (tăiate feliuțe).

R111 – Salată de câmp

200 g salată, 100 g lăstari de floarea-soarelui (circa 8 cm lungime), 50 g sâmburi de nucă tăiați în sferturi, 50 g brânză tăiată cubulețe

Pentru sos: *4 linguri ulei, 1 lingură zeamă lămâie, ½ lingură zer, ½ ceapă tocată, sare*

Frunzele de salată se spală și se rup mai mare. Salata se obține amestecând manual, cu grijă, ingredientele. Sosul se obține amestecând ingredientele sale cu un mixer de turație mare, apoi se toarnă peste salată.

R112 – Salată de carote cu țelină

2 morcovi cruzi (carote), 2 linguri țelină rasă, 1 lingură ceapă tocată mărunt și/sau 2 linguri hrean ras, mirodenii, 3 linguri sos sau lapte acru (iaurt)

Morcovii se rad, la fel și țelina. Ceapa se toacă foarte mărunt. Ingredientele se amestecă bine, se adaugă sosul preferat și salata poate fi servită.

Notă: la această salată se pot adăuga mere rase.

R113 – Salată de castraveți

1 castravete

Sosul 1: *3 linguri smântână, 3 linguri iaurt, câte 1 lingură hasmațuchi, cimbru, mărar*

Sosul 2: *2 linguri ulei, 2 linguri drojdie și plante aromatice după gust*

Castravetele se toacă fin sau se rade. Sosul (oricare dintre ele) se prepară separat și se toarnă peste castravete; apoi se condimentează chiar înainte de masă cu puțină sare.

R114 – Salată de ceapă

4 cepe dulci, 10 ridichi mici de lună, 2 linguri arpagic tocat mărunt

Sosul: *3 linguri ulei de măsline, 1 lingură sana, 1 lingură drojdie de bere, eventual puțină sare și piper*

Cepele se toacă rondele subțiri. Ridichile se rad fin, iar arpagicul se toacă mărunt. Sosul se prepară separat, cu ajutorul unui mixer de turație mare. Toate ingredientele se amestecă apoi cu grijă și salata se lasă cam 30 de minute să se pătrundă.

R115 – Salată de conopidă

250 g conopidă, 2 mere mici, 70 g alune sau nucă de cocos

Sosul: *2 linguri brânză de vaci, ½ lingură miere, 6 linguri smântână, eventual ½ lingură zeamă de lămâie*

Conopida se taie sau se rade mărunt. Merele se rad mai mare. Alunele se pisează sau se dau prin mașina de

tocat nuci. Se amestecă manual toate ingredientele și se ornează cu verdeață tocată. La amestec, după gust, se mai poate adăuga zeamă de lămâie.

R116 – Salată de conopidă (variantă)

1 cană conopidă mărunțită, 1 cană mere tocate mărunt, ½ cană nuci pisate, 2-3 linguri sos sau zeamă de lămâie, 2 linguri miere, 1 legătură pătrunjel

Conopida și merele se mărunțesc bine, apoi se amestecă cu nucile tocate, cu mierea și cu sosul. Salata se garnisește cu pătrunjel tocat mai mare.

R117 – Salată de dovlecei

250 g dovlecei, 10 sâmburi de nucă, 1 lingură semințe de floarea-soarelui decorticate, ½ ceapă

Sosul: *1 cățel de usturoi pisat, 1 lingură zeamă de lămâie, 1 lingură ulei, piper, chimen, sare*

Dovleceii se rad mai mare, sâmburii de nucă se pisează sau se dau prin mașina de tocat (nuci), ceapa se toacă mărunt. Sosul se prepară separat și se amestecă cu celelalte ingrediente ale salatei. Pentru subțierea sosului se pot folosi: apă, zer, iaurt și chiar suc de fructe.

R118 – Salată de dovlecei cu fructe

1 dovlecel mic, 2 piersici, 2 caise sau prune, 2 mere, ½ banană

Sosul: *4 linguri brânză de vaci, 1 lingură zeamă de lămâie, 3 linguri ulei, 3 linguri smântână, 2 linguri semințe decorticate de floarea-soarelui*

Dovlecelul se rade mai mare. Fructele se pasează cu furculița sau se toacă mărunt. Sosul se toarnă peste restul ingredientelor și se amestecă bine. În salată se pot adăuga și germeni de grâu.

R119 – Salată de dovlecei cu portocale

200 g dovlecei, 1 portocală, 20 sâmburi de nucă sau alune
Sosul: *2 linguri ulei, 2 linguri zeamă de lămâie, sare, eventual ½ lingură miere*

Dovleceii se rad mai mare, portocala se taie cubulețe. Nucile sau alunele se pisează sau se dau prin mașina de tocat. Totul se amestecă bine, manual sau cu mixerul.

R120 – Salată de fenicul

2 bucăți fenicul, ½ ceapă tocată
Sosul: *3 linguri ulei, 1 lingură zeamă de lămâie, sare, condimente (se recomandă kelpamare)*

Feniculul se toacă mărunt, la fel și ceapa. Sosul se pregătește separat, se amestecă apoi cu restul ingredientelor și se lasă câteva minute să se pătrundă.

R121 – Salată de gulii

1 gulie, 20 frunze de spanac, ½ ardei gras roșu (sau 1 roșie)
Sosul: *2 linguri brânză de vaci, 5 linguri lapte, 1 lingură maioneză, ¼ lămâie (zeama), condimente (după gust), sare*

Gulia se rade, frunzele de spanac se taie fâșii (julien), iar ardeiul sau roșia se taie cubulețe. Peste ele se toarnă sosul preparat separat.

R122 – Salată de mazăre (sau de năut)

4-5 linguri mazăre verde crudă / dulce sau năut înmuiat, ½ ceapă, 1 lingură drojdie de bere, mirodenii, 3-4 linguri sos după gust

Boabele de mazăre dulce, crudă, sau cele de năut (puțin înmuiate) se zdrobesc puțin, apoi se adaugă ceapa tocată cât mai fin, drojdia de bere, mirodenii după gust, plus un sos la alegere.

R123 – Salată de morcovi și dovlecei

2 morcovi, 250 g dovlecei

Sosul: *2 linguri ulei, 1 lingură zeamă de lămâie, 1-2 linguri maioneză, 2 linguri lapte, puțin mușt ar (semințe pisate), sare*

Morcovii se rad, iar dovleceii se curăță de coajă, de sâmburi, iar partea cărnoasă rămasă se taie cubulețe. Sosul se prepară separat, apoi se toarnă peste morcovi și se lasă cam o jumătate de oră să se pătrundă. Înainte de a fi servită, în salată se adaugă dovleceii și eventual condimentele.

R124 – Salată de păpădie (I)

200 g frunze de păpădie, 200 g morcovi, 5 linguri semințe decorticate de floarea-soarelui

Sosul: *2 linguri brânză de vaci, 2 linguri lapte sau smântână, 3 linguri iaurt, 2 linguri zeamă de lămâie, ardei iute, sare*

Frunzele de păpădie se spală, se curăță și se taie fideluță, iar morcovii se rad. Se adaugă semințele de floarea-soarelui și se amestecă manual.

Separat, cu ajutorul unui mixer, se prepară sosul, care se toarnă peste salată.

R125 – Salată de păpădie (II)

1 castron frunze fragede de păpădie, 1-2 morcovi cruzi (carote), 2-3 linguri țelină rasă, 3-4 linguri sos de roșii sau de drojdie de bere

Frunzele de păpădie se toacă mărunt; morcovii și țelina se rad. Totul se amestecă cu sosul.

R126 – Salată de ridichi cu roșii

1-2 ridichi, 2 roșii, 1 ceapă

Sosul: *2 linguri iaurt, 1 lingură ulei, câte 1 lingură pătrunjel, mărar, ceapă verde, sare*

Ridichile se rad; roșiile se taie feliuțe, ceapa se toacă mărunt, ca și mărarul, pătrunjelul și ceapa verde. Se decorează cu o parte din pătrunjel.

R127 – Salată de roșii

1 cană roșii mărunțite, 2 linguri ceapă tocată, ½ cană țelină rasă, piper (verde), 3-4 linguri smântână

Roșiile tocate mărunt, ceapa tăiată fideluță, țelina rasă, condimentele (se recomandă piper verde) și smântâna se amestecă bine și salata se servește imediat.

R128 – Salată de roșii cu banane

200 g roșii, 200 g banane

Sosul: *¼ banană zdrobită, 1 linguriță boia, 1 lingură ulei, 1 lingură zer (acru), ½ lingură drojdie de bere, condimente, sare*

Opțional: *2 linguri floarea-soarelui (semințe decorticate), 1 lingură piure de migdale sau de prune*

Roșiile și bananele se toacă cubulețe. Separat, se prepară sosul din rețetă. De obicei, acesta este un sos gros. În final, roșiile, bananele și sosul se amestecă cu multă grijă pentru a se păstra integritatea roșiilor și a bananelor.

***Notă**:* multe persoane prepară salata cu mixerul de putere mare, salata prezentându-se în final ca un sos mai gros.

R129 – Salată de roșii cu castraveți

250 g (1 cană) roșii, 250 g (1 cană) castraveți tocați mărunt

Sosul: *1 lingură ulei, 1 lingură zeamă de lămâie, ½ ceapă, 1 lingură pătrunjel (tocat), puțin cimbru*

Roșiile se taie feliuțe fine sau cubulețe. Castraveții se rad și se amestecă cu roșiile. Peste amestec se toarnă sosul preparat separat, cu ajutorul unui mixer. Salata (roșii, castraveți și sos) se amestecă manual. Înainte de masă, peste salată se presară puțină sare.

R130 – Salată de sfeclă cu portocale

1 sfeclă fragedă, 1 portocală mică

Sosul: *1 lingură brânză de vaci, 1 lingură iaurt, ½ lingură ulei, aromatice (coriandru, coajă de portocale rasă), sare*

Sfecla se taie cubulețe sau se rade; portocala se taie cubulețe. Sosul se prepară separat și se amestecă cu celelalte ingrediente.

R131 – Salată de sfeclă cu stafide

4 linguri stafide, 1 sfeclă, 1 gălbenuș crud de ou, 1 lingură zeamă de lămâie

Sfecla se rade, stafidele se pun la înmuiat cu câteva ore înainte, apoi se taie bucățele. Gălbenușul se bate puțin înainte de a fi amestecat. Toate ingredientele se amestecă manual – eventual se mai picură puțin lapte crud sau apă.

R132 – Salată de spanac și de lăptuci

7-8 frunze de spanac (50 g), 20 frunze de lăptucă, ½ ardei capia

Sosul: *2 linguri pătrunjel tocat, 2 linguri usturoi tăiat rondele mici, 2 linguri iaurt, 1 lingură smântână, nucșoară, chimen, sare*

Spanacul se taie julien, frunzele de lăptucă se spală și se taie tot fâșii sau se rup cu mâna în bucăți mai mari. Ardeiul se taie julien (fideluță). Separat, se pregătește sosul din ingredientele enumerate mai sus, apoi se toarnă peste salată.

R133 – Salată de sparanghel

1 cană sparanghel crud, tocat, 1 cană mere tăiate cubulețe, ½ cană ceapă tocată, 1 lingură pătrunjel tocat, 1 lingură sâmburi pisați de migdale, 3 linguri sos (după gust)

Sparanghelul crud se mărunțește, merele se toacă cubulețe, iar ceapa se taie fideluță. Se adaugă migdalele măcinate și sosul. Se servește imediat.

R134 – Salată de tătăneasă

500 g tătăneasă

Sosul: *2 linguri smântână mai acră, 1 lingură zeamă de lămâie, 2 linguri ulei, 5 linguri lapte, 2 linguri nuci, coriandru*

Nucile se pisează în piuliță sau se dau prin mașina de tocat. Sosul se prepară prin amestecul ingredientelor cu un mixer de turație mare. Tătăneasa se decojește și se rade (toacă) în sos, după care se servește imediat.

R135 – Salată de țelină

2-3 linguri țelină rasă mărunt, 1 linguriță hrean ras, 1 linguriță nuci pisate, ½ lingură suc de lămâie, 1 lingură miere, 2 linguri smântână

Se amestecă cu o furculiță sau cu mixerul.

R136 – Salată de vară acrișoară

8-9 frunze de salată crocante, 1 roșie tăiată felii, ½ ardei iute tăiat cubulețe, 150 g castraveți tăiați felii, ½ cană orez încolțit, 3 linguri lăstari de linte

Sosul: *1 lingură sana, 3 linguri ulei de măsline, 1 cățel de usturoi pisat, 1 legătură pătrunjel, 4 frunze busuioc, ½ ceapă, un praf de muștar (semințe pisate), sare*

Fruzele de salată se taie fâșii sau se rup în bucăți mai mari; roșia se taie feliuțe subțiri; lăstarii de linte se toacă

mai mari. Separat, se prepară sosul, amestecând cu un mixer electric ingredientele care îl compun. Când sosul este gata, se toarnă peste salată.

R137 – Salată de varză (I)

½ varză de mărime medie, 10 bucăți ridichi de lună, 1 roșie, 1 fir praz, 2 legături pătrunjel, piper (de preferat piper verde măcinat), 250 g maioneză

Varza se toacă fideluță, cât mai fin. Ridichile se rad. Roșia se mărunțește. Prazul se taie în rondele fine. Pătrunjelul se toacă potrivit. Totul se amestecă bine cu maioneza.

R138 – Salată de varză (II)

½ varză de mărime medie, 1 ceapă veche, 2 legături pătrunjel, piper, sare, 1 linguriță chimen (opțional)
Sosul: *1 lingură ulei, ½-1 lingură zeamă de lămâie și 1 lingură apă sau, la alegere, oricare dintre sosurile de la acest subcapitol.*

Varza se toacă fideluță, cât mai fin. Ceapa se taie în rondele fine și se amestecă cu varza. Pătrunjelul se toacă potrivit. Peste varza amestecată cu ceapa și chimenul se toarnă sosul, apoi se presară pătrunjelul.

***Notă**:* se obișnuiește ca varza cu ceapa proaspăt tocate să fie frecate în mână cu puțină sare, după care se lasă minimum 30 de minute să se înmoaie varza, apoi, peste amestec se toarnă sosul.

R139 – Salată de varză acră

500 g varză acră, 1 ceapă, ½ tulpină de praz, 1 lingură semințe de chimen, 1 lingură ridiche rasă, 4 linguri ulei

Varza se scurge de zeamă și se toacă fideluță; ceapa se toacă fin (solzișori); prazul se taie bucăți de 4-5 cm, apoi se taie pe lung, în fâșii subțiri; semințele de chimen se zdrobesc în piuliță, dar nu prea tare. Se amestecă toate ingredientele și salata se lasă 15-30 de minute să se pătrundă.

R140 – Salată de varză acră cu carote (sau morcovi)

250 g varză acră, 300 g carote sau morcovi, 1 măr mare, 1 ceapă mare, 4 linguri pătrunjel
Sosul: *8 linguri lapte, 2 linguri ulei*
Pentru garnisit: *1-2 linguri nuci pisate*

Varza se ține la scurs, apoi se toacă julien (tăiței fini); morcovii se rad mărunt; mărul se rade mare; ceapa se toacă fin; pătrunjelul se toacă mărunt. Separat, se prepară sosul, care se toarnă peste salată, apoi se condimentează și se garnisește cu nuci.

R141 – Salată de varză albă

250 g varză albă, 1 linguriță chimen, ½ linguriță sare
Sosul: *2-3 linguri ulei sau smântână, 1 lingură zeamă de lămâie, 2 linguri plante aromatice proaspete (pătrunjel, maghiran), boabe de mușt ar pisate*
Pentru ornat: *1 roșie*

Varza se toacă julien și se freacă cu sarea, apoi se lasă minimum un sfert de oră să se înmoaie. Peste ea se presară

chimenul pisat mai mare. Sosul se pregătește prin amestecarea ingredientelor din rețetă. Când este gata, se toarnă peste varza scursă de apa pe care a lăsat-o. Se ornează cu roșia tăiată feliuțe fine.

R142 – Salată de varză cu mere sau banane

½ varză de mărime medie, 2 mere (sau 2 banane), 1 lingură zeamă lămâie, 2 linguri nuci tocate, 2 linguri smântână, 2 linguri lapte acru

Varza se toacă mărunt sau se rade; merele se rad sau bananele se mărunțesc. Se mai adaugă nucile tocate, lapte acru și smântână. Se amestecă bine.

R143 – Salată de varză cu miere

2 căni de varză tocată (500 g), 1-2 cepe, 2 linguri nuci pisate sau tocate, 3 linguri sos de roșii, 1-2 linguri miere

Ingredientele se amestecă cu sosul și mierea. Se pot folosi și alte sosuri cunoscute, chiar și lapte acru sau suc de lămâie.

R144 – Salată de varză de Bruxelles

12 verze de Bruxelles, 2 linguri alune, ½-1 lingură chimen
Sosul: *1 măr, 1 ou crud, 100 g brânză de vaci, 1 lingură zeamă de lămâie, 100 ml lapte, 3 linguri ulei, eventual sare și 1 linguriță miere*

Verzele se toacă mărunt; alunele se pisează sau se dau prin mașina de tocat; chimenul se pisează puțin în piuliță; mărul se rade fin. Separat, se prepară sosul, bătând ingredientele manual sau amestecându-le cu un mixer. Sosul

rezultat se amestecă cu varza și totul se presară cu alune și cu chimen.

R145 – Salată de varză roșie

400 g varză roșie, 1 măr acrișor (necopt, crud)
Sosul: *3 linguri zeamă de lămâie, 4 linguri ulei, 3 linguri zeamă de portocală, 1 linguriță miere, condimente (piper și boabe de muștar măcinate), sare*

Varza se toacă mărunt, iar mărul se rade. Ingredientele se amestecă apoi manual sau cu un mixer de turație mică. Salata poate fi servită la câteva minute după ce a fost preparată.

R146 – Salată din resturile de la centrifuga pentru suc

1. Resturile se freacă cu ulei și drojdie de bere, se adaugă sare și ceapă.
2. Resturile se amestecă cu un terci de banane (jumătate – jumătate), semințe de floarea-soarelui și ulei.

R147 – Salată exotică de morcovi

3 morcovi, 1 măr, ½ banană, 1 portocală, ¼ avocado, 3 linguri tărâțe, 1 lingură germeni de grâu, 1 lingură brânză de vaci, 5 linguri smântână

Morcovii și mărul se rad. Banana se taie cubulețe. Portocala se curăță și se taie în feliuțe, după care se desface în bucățele. Avocado se taie cubulețe, din care jumătate se păstrează pentru ornat. Toate ingredientele se amestecă manual. Salata se ornează în final cu restul de cubulețe de avocado păstrate.

R148 – Salată italienească

1 salată verde, 2 linguri ridichi rase, 1 ceapă roșie, 1 fenicul ras mărunt, 4 linguri semințe de dovleac decojite, 1 lingură sana, 6 linguri ulei de măsline, 1 cățel de usturoi pisat, ¼ linguriță semințe de anason pisate, 1 lingură de busuioc proaspăt tocat

Salata se spală, se curăță și se rupe cu mâna în bucăți mai mari; ridichile se rad, ceapa roșie se taie rondele subțiri. Toate ingredientele se amestecă bine manual și salata se servește imediat.

R149 – Salată „Forte"

½ cană soia încolțită, ½ cană roșii, ½ cană mere
Sosul: *2 căței de usturoi pisați, 1 linguriță muștar, 3 linguri avocado, 2 linguri ulei, ½ ceapă, condimente (piper, boia etc.)*

Roșiile se taie mărunt, în cubulețe. Merele se rad mai mare. Avocado se curăță, se taie cubulețe, care apoi se zdrobesc. Usturoiul se pisează, iar ceapa se toacă mărunt. Sosul se prepară separat și se toarnă peste celelalte ingrediente ale salatei. Se mai lasă minimum o oră să se pătrundă.

.

R150 – Salată mixtă din pepene

10 prune uscate, 250 g pepene galben, 150 g struguri fără sâmburi, 1 pară
Sosul: *4 linguri miere, 100 ml suc de mere*

Prunele uscate se pun la înmuiat de pe o zi pe alta, apoi se curăță de sâmburi și se taie feliuțe. Pepenele galben se

curățată de coajă, de sâmburi și de miez, iar partea albă/galbenă consistentă se taie cubulețe. Strugurii se desfac boabă cu boabă și dacă au sâmburi se scot. Para se curăță de coajă și de sâmburi și se taie cubulețe. Sosul se prepară separat, apoi se adaugă peste fructe.

R151 – Salată picantă

250 g conopidă, 1 ardei iute mic (preferabil de culoare roșie), 1-2 linguri mărar verde sau uscat, 1 cățel de usturoi, 1 lingură sana, 1 lingură ulei, piper (după gust), sare

Conopida se taie în bucăți mici, ardeiul iute se toacă mărunt; mărarul verde se toacă, iar mărarul uscat se sfărâmă. Cățelul de usturoi se pisează. Toate ingredientele se amestecă și se lasă să se pătrundă mai multe ore sau peste noapte.

R152 – Salată picantă de pepene

100 g pepene galben, 50 g castraveți de salată
Sosul: *½ lingură ceapă tocată, 1 lingură ulei, 1 lingură lapte bătut, ½ lingură zeamă de lămâie, eventual: sare, miere, condimente (piper, ienibahar, curry)*

Pepenele și castraveții se curăță de coajă și de semințe (dacă sunt cruzi, castraveții pot fi utilizați cu miezul cu semințe cu tot), apoi se taie în cubulețe. Ceapa se toacă, preferabil tot în cubulețe. Sosul se prepară separat și apoi se toarnă peste cubulețele de pepene și de castraveți.

R153 – Salată verde

150 g salată verde, 250 g spanac tăiat în fâșii, 2-3 cepe verzi tăiate rondele, 1 morcov mare, 1 avocado, 3 linguri semințe de dovleac decojite

Sosul: *4 linguri ulei, 2 linguri sana (iaurt, lapte acru), 2 căței de usturoi pisați, 3 linguri smântână*

Salata verde se spală și se rupe manual în bucăți ceva mai mari; spanacul se taie fâșii, ceapa se taie rondele; morcovul se rade; avocado se decojește, apoi se taie în felii fine.

Sosul se obține amestecând separat ingredientele sale, cu mixerul.

Salata se prepară amestecând manual ingredientele, peste care se toarnă sosul.

R154 – Salată Waldorf

2 căni (500 g) de mere, 1 cană (250 g) țelină tocată, ½ cană (100 g) nuci, ½ cană (100 g) struguri fără sâmburi, 250 g maioneză

Merele și țelina se taie cubulețe; nucile se dau prin mașina de tocat, apoi totul se amestecă cu grijă cu maioneza, pentru a nu sfărâma boabele de struguri. Se servește pe un platou de salate. Fiecare porție se garnisește cu nuci.

R155 – Sfeclă cu mere

200 g sfeclă, 1 măr (sau jumătate de ceapă)

Sosul: *3 linguri ulei, ½ lingură drojdie de bere, 1 lingură piure de migdale sau de prune, 2 linguri sana, condimente (hrean)*

Sfecla și mărul se rad (ceapa se toacă foarte fin). Sosul se prepară separat, apoi se toarnă peste salată și se amestecă manual. În final, se decorează cu alune.

R156 – Varză acră cu nuci

150 g varză acră, 1 pară, ½ lingură zeamă de lămâie, sâmburii de la 15 nuci (50 g), 50 g stafide înmuiate, ½ ardei gras, 2 linguri ulei, aromatice (rozmarin, busuioc), sare, eventual, ½ lingură miere

Se lasă varza acră să se scurgă, apoi se toacă fideluță. Se rad perele și se curăță și se toacă nucile (se dau prin mașina de tocat), se amestecă cu stafidele și cu restul ingredientelor.

Se lasă să stea cam o oră, apoi se presară nucile păstrate pentru ornat (jumătate din cantitatea inițială).

R157 – Varză albă cu ananas

250 g varză albă, 100 g ananas, 50 g măr ras mare, 1 lingură smântână, 3 linguri maioneză, condimente (după gust)

Varza se taie julien (fideluță subțire), ananasul se taie cubulețe, iar mărul se rade mai mare. Din smântână, maioneză și condimente se realizează un sos care se toarnă peste salată.

R158 – Varză de China în sos de curry

300 g varză de China, 3 roșii, 2 mandarine, 40 g nuci (3 linguri) tocate mai mare

Sosul: *2 linguri iaurt, 2 linguri suc de lămâie, ½ linguriță curry, 1 cățel de usturoi pisat, 2 linguri pătrunjel, 1 ceapă tocată mărunt, piper măcinat, sare*

Varza se taie fideluță; roșiile se taie feliuțe fine; mandarinele se curăță de coajă și se taie jumătăți, perpendicular pe felii, apoi se desfac jumătățile de felii. Nucile se pisează mai mare. Separat, se prepară sosul din ingredientele din rețetă și se toarnă peste salată. Înainte de a fi servită, salata se lasă puțin să se pătrundă (10 minute).

R159 – Varză roșie cu maioneză

300 g varză roșie, 4 linguri maioneză, mirodenii

Varza roșie se toacă mărunt, apoi se amestecă cu maioneza. Se aromatizează cu mirodenii (după gust).

R160 – Varză roșie cu prune

300 g varză roșie, 150 g prune proaspete (sau prune uscate, înmuiate cu apă), 5 linguri ulei, 2 linguri sana, 3 linguri zeamă de portocale, ½ lingură miere, scorțișoară, piper, sare

Varza se toacă mărunt. Prunele se curăță de sâmburi și se taie în sferturi sau mai mici. Toate ingredientele se amestecă, se lasă o oră să se pătrundă și se condimentează.

BĂUTURI DIN PLANTE

Rețetele de băuturi date în continuare respectă cerințele hranei vii, ele fiind consumate independent sau ca ingrediente în cadrul curei de hrană vie.

R161 – Apă de zarzavat (băutură pentru sete și sănătate)

Zarzavat de toate soiurile (recomandat: frunze fragede de varză, cartofi, morcovi), plante medicinale (urzici, păpădie, sunătoare etc.), coji de ouă. Practic se pot folosi orice zarzavat, orice plantă medicinală, orice rest alimentar care conține săruri minerale sau vitamine.

Ingredientele se taie mai mare, se pun într-un vas de 3-4 litri cu apă rece și se păstrează la răcoare (preferabil în frigider). Apa de zarzavat consumată se completează imediat cu apă proaspătă. Zarzavatul se înlocuiește la câteva zile, când puterea sa este epuizată (sărurile și vitaminele conținute s-au redus mult prin trecerea lor în apa de zarzavat).

***Note**:* apa de zarzavat este esențială în cazul majorității curelor de tratament. În aceste cazuri este foarte importantă selecția plantelor medicinale folosite. Apa de zarzavat se folosește și în amestec cu lapte acru. Varianta este folosită în special în cazul tratamentului constipației. În afara efectelor terapeutice, apa de zarzavat este și un foarte bun remediu profilactic și, nu în ultimul rând, este foarte bună contra setei – se recomandă renunțarea la apa potabilă de orice fel în favoarea apei de zarzavat.

R162 – Băutură întăritoare

1 cană suc de portocale sau de sfeclă, 2 ouă crude (numai gălbenușurile)

Sucul se amestecă cu cele 2 gălbenușuri crude. Pentru a se păstra sănătatea, una dintre mese se poate înlocui cu circa 250 g băutură întăritoare.

R163 – Lapte de migdale

1 parte pastă de migdale, 5 părți apă caldă, 1-2 linguri miere

Pasta de migdale și apa se amestecă încet, până ce se obține un amestec de consistența unei smântâni mai subțiri. Se adaugă miere și poate fi servită imediat.

R164 – Lapte de tigru

1 cană lapte crud, câte 4 linguri sau 1 cană cu tot felul de sucuri (suc de morcovi, de țelină, de varză, de portocale, must de struguri etc.), 1 gălbenuș de ou crud

Se amestecă bine. Este foarte gustos și hrănitor.

R165 – Shake din boabe

500 g fructe – boabe (struguri, agrișe, coacăze etc.), 0,5 litru lapte, 3 linguri suc de pere, 2 linguri zer

Ingredientele se amestecă cu mixerul. Preparatul se servește rece.

R166 – Suc/cremă de căpșuni sau de fragi

1 kg căpșuni (fragi), 1-2 banane, ¼-½ litru lapte crud

Căpșunile (fragii) și bananele se bat bine cu mixerul, apoi se adaugă lapte crud, până se ajunge la consistența dorită a sucului.

R167 – Suc de castraveți cu smântână

500 g castraveți proaspeți, 4-6 linguri suc de portocale, 2-3 linguri smântână

Sucul de castraveți se extrage cu ajutorul unui storcător electric. Pentru a-i îmbunătăți gustul, se adaugă și alte sucuri și chiar smântână.

R168 – Suc de morcovi sau sfeclă

0,5-1 kg morcovi cruzi (sau sfeclă roșie)
Pentru adaos se mai pot folosi: 1 lingură pastă migdale, 1 linguriță suc de lămâie, 1 cană lapte crud (la sucul de sfeclă)

Cel mai bine și mai ușor sucul se prepară cu un storcător electric.

Pentru îmbunătățirea gustului, în suc se pot adăuga și alte ingrediente cu gusturi specifice, ca pastă de migdale, suc de lămâie sau chiar lapte crud.

R169 – Suc medicament

1 pahar cu suc de varză, 1 pahar cu suc de țelină, 1 pahar cu suc de morcovi și 1 pahar cu suc de cartofi

Sucurile se amestecă și se diluează cu puțină apă (1-2 pahare). Se bea câte un pahar înainte de fiecare masă.

Se face o cură de 2-3 săptămâni. Vindecă spectaculos boli de inimă și de stomac.

BĂUTURI CU LAPTE

R170 – Băutură din roșii cu lapte

200 g roșii, 0,4 litru lapte crud, 2 linguri smântână, 1 linguriță zeamă de lămâie, condimente după gust (curry, piper etc.)

Roșiile se curăță de coajă, eventual și de semințe, apoi se toacă mărunt. Preparatul se bate cu un mixer de putere mare. Se începe cu roșiile și laptele. Se adaugă după aceea restul ingredientelor.

R171 – Lapte cu miere

2 felii de ananas, 0,5 litru lapte, 2 linguri de miere, ¼ lămâie pulpă (fără coajă și sâmburi), 1 gălbenuș crud, zahăr vanilat

Ingredientele se bat cu un mixer de turație mare, obținându-se un piure omogen, de consistență mai păstoasă.

R172 – Lapte de mere

1 cană lapte crud, ½ lingură suc de lămâie, 1 măr, scorțișoară, busuioc

Totul se amestecă bine cu mixerul.

R173 – Lapte de morcovi

1 cană (0,25 l) lapte crud, 200 g morcovi, 1 portocală decojită, ½ banană, 1 lingură suc de lămâie, ½ lingură miere

Ingredientele, cu excepția laptelui, se amestecă în mixer. Se adaugă apoi laptele crud și se mai amestecă o dată cu mixerul.

R174 – Lapte de portocale

1 cană (0,25 l) lapte crud, 2 portocale decojite, 1 ou crud, ½ banană, puțină coajă de lămâie

Ingredientele (excepție laptele) se amestecă bine cu mixerul, obținându-se un piure. După aceea, se adaugă laptele crud și se mai amestecă puțin cu mixerul.

R175 – Lapte de roșii

1 cană lapte crud, 1 roșie mare, 2 linguri smântână

Roșia și smântâna se bat cu mixerul până ce se obține un piure. Se adaugă apoi laptele crud și se mai amestecă puțin cu mixerul.

R176 – Lapte de verdețuri

1 farfurie cu verdețuri (câte o legătură: pătrunjel, arpagic verde etc.), 0,3 litru lapte crud, 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură ulei, 1 ou, eventual sare

Toate ingredientele (excepție 1 cană lapte) se amestecă și se face un piure la mixer. Apoi se adaugă laptele și se drege eventual cu sare.

Notă: laptele de verdețuri poate fi servit și în loc de supă.

R177 – Lapte de zmeură

1 cană zmeură (sau fragi), 1 cană lapte crud, ½-1 lingură miere, 2-3 linguri smântână, vanilie

Fructele se zdrobesc manual, apoi se amestecă cu laptele crud. Pentru îmbunătățirea gustului, se obișnuiește să se mai adauge fie smântână, fie miere și vanilie.

PREPARATE PE BAZĂ DE LEGUME, ZARZAVATURI ȘI CIUPERCI

R178 – Ardei umpluți sau roșii umplute

2 ardei grași, 3 linguri uruială înmuiată, 1 lingură germeni de grâu, 1 lingură tărâțe, 1 lingură ulei sau smântână, ½ lingură drojdie de bere, 1 lingură ardei gras sau capia tocat (sau ceapă), sare

Ardeii se spală, se taie la codiță, se golesc de sâmburi și nervuri și se umplu cu amestecul obținut din restul ingredientelor. Preparatul este un aliment întăritor.

R179 – Broccoli

4 broccoli, 1 roșie

Sosul: *2 linguri smântână sau lapte, 1 lingură smântână acră sau zer acrit, 1 lingură maioneză, sare*

Broccoli se taie feliuțe fine sau se toacă mărunt. Roșiile se taie cubulețe. Sosul se pregătește cu ajutorul mixerului și se toarnă peste salată. Multă lume folosește mixerul pentru toate ingredientele, mâncarea de broccoli constând, în final, dintr-o pastă de consistența unei smântâni mai groase.

R180 – Ciuperci natur

250 g ciuperci, 4 linguri ulei, 1-2 linguri drojdie de bere, ½ ceapă, condimente (după gust), sare

Ciupercile se spală, se curăță de impurități și se taie radiar (pe linia lamelelor). Ceapa se toacă mărunt. Ingredientele se amestecă manual, cu grijă, pentru a nu zdrobi ciupercile. Preparatul poate fi servit imediat.

R181 – Dovlecei cu sfeclă

200 g dovlecei, 100 g sfeclă, 100 g mere, 15 nuci (50 g), 4 linguri smântână (de preferat mai acră), eventual 1 lingură zeamă lămâie (când smântâna nu este acră)

Dovleceii și merele se rad mai mare, iar sfecla se rade fin. Nucile se pisează sau se dau prin mașina de tocat. Totul se amestecă bine, manual sau cu mixerul.

R182 – Mâncare de ardei

2 ardei, 1 legătură ridichi de lună, ½ ceapă, 6 linguri fulgi de cocos (miez de cocos deshidratat)

Sosul: *1 gălbenuș de ou crud, 1 lingură zeamă de portocală, 1 lingură ulei, ½ lingură smântână, sare, busuioc*

Ardeii se taie feliuțe fine, ridichile se rad fin, iar ceapa se toacă mărunt. Se amestecă bine ingredientele pentru sos, apoi se amestecă sosul cu ridichile de lună și cu ceapa. Se lasă să se pătrundă și apoi se adaugă, după gust, fulgii de cocos.

R183 – Mâncare de castraveți cu banane

1 castravete, 1 banană mare

Sosul: *3 linguri brânză de vaci, 2 linguri smântână, 1 lingură ulei, ½ banană zdrobită, 2 linguri iaurt, mirodenii după gust (piper, kelpamare, boia etc.) sare*

Castravetele și banana se taie cubulețe. Sosul se prepară separat și se toarnă peste amestecul de castravete și banană. După dorință, mâncarea poate fi condimentată suplimentar sau sosul poate fi subțiat cu puțină apă.

R184 – Mâncare de ciuperci cu țelină

150 g țelină, 200 g ciuperci, 50 g spanac, 1 ceapă

Sosul: *4 linguri ulei de măsline, 1 cățel de usturoi, 2 linguri lapte acrit, condimente (piper și altele, după gust), sare*

Țelina se rade fin. Ciupercile se taie în feliuțe subțiri, spanacul se taie fideluță, iar ceapa se toacă mărunt. Separat, se prepară sosul, care se toarnă peste ingredientele salatei.

R185 – Mâncare de ridichi

300 g ridichi, 1 ceapă mai mare (100 g)

Sosul: *3 linguri ulei, 1 lingură piure de migdale sau de prune, ½ lingură drojdie de bere, 1 lingură miere, condimente, 2 linguri sana, sare*

Pentru ornat: *50 g alune*

Ridichile se rad, ceapa se toacă mărunt, iar alunele se sparg într-o piuluță de lemn sau din piatră. Sosul se prepară separat, apoi se amestecă ridichile și ceapa cu sosul și la sfârșit se presară alunele măcinate.

R186 – Morcovi asortați

2 morcovi, ¼ măr, 1 lingură stafide, ¼ portocală, 1 lingură alune măcinate mai mare, 1 lingură zeamă de lămâie, ½ lingură iaurt, ½ lingură miere, sare

Morcovii și mărul se rad, portocala se taie cubulețe. Separat, se face un sos din alune, zeamă de lămâie, miere și iaurt și se adaugă crudițățile (morcovii, mărul, stafidele și portocala).

R187 – Morcovi cu brânză de vaci

3-4 morcovi (carote), 3 linguri brânză de vaci, 1 lingură mărar, 1 lingură ulei, ½ lingură zeamă de lămâie, 3 linguri ceapă tocată, ½ lingură miere, condimente (recomandat kelpamare)

Morcovii se rad, mărarul se toacă mărunt, ceapa se toacă foarte fin. Toate ingredientele se amestecă manual. Se servește după circa 30 minute de la preparare.

R188 – Pastă de ridichi

1 cană brânză de vaci, 1 lingură ceapă tocată mărunt, 3 linguri ridichi rase, 1 lingură drojdie de bere, 1 lingură praf de verdeață, 2 linguri morcovi rași (carote), mirodenii (chimen)

Pasta se aranjează pe un platou mai mic, iar deasupra se pun morcovii rași – de preferat să se folosească soiul carote.

R189 – Praz „à la française”

250 g ciuperci, 2-3 fire praz, 1-2 ardei grași sau capia
Sosul: *4 linguri piure de migdale sau de prune, 5-6 linguri apă, ½ lingură drojdie de bere*

Ciupercile se taie cubulețe. Prazul se taie inițial în bucăți de 4-5 cm, apoi pe lung, în fâșii subțiri. Ardeiul se taie în „pătrățele” cu latura sub 1 cm. Separat, se prepară sosul care se toarnă peste salată.

R190 – Praz cu cereale

½ cană cereale încolțite (cam de 2 zile), 1 cană praz tăiat rondele
Sosul: *4 linguri ulei, 2 linguri drojdie de bere, condimente (kelpamare, piper pisat, curry), sare*

Prazul se taie sub formă de rondele fine și se amestecă cu cerealele. Sosul se prepară separat, eventual adăugându-se puțină apă. Când este gata, se toarnă peste salată.

R191 – Praz cu țelină

2 fire de praz, 2 mere, 4 linguri țelină rasă, 2-3 felii ananas, 5 linguri maioneză, 2-3 linguri zeamă de ananas (pentru aromatizare)

Prazul se taie rondele cât mai fine. Merele se rad mai mari. Ananasul se taie sub formă de cubulețe. Țelina se rade mărunt. Toate ingredientele se pun într-un castron mai mare și se amestecă ușor, manual, pentru a nu se sfărâma.

R192 – Praz natur

2-3 fire de praz

Sosul: *4 linguri ulei, 1-2 linguri zeamă de lămâie, ½ lingură miere, ½ ceapă, 2-3 linguri suc de portocală*

Prazul se taie rondele fine; ceapa se rade mărunt. Se amestecă totul cu grijă și se aromatizează cu suc de portocale.

R193 – Roșii umplute cu țelină

2 roșii, 80 g țelină (3-4 linguri)

Sosul: *2 linguri smântână, 1 lingură iaurt, 1 lingură brânză de vaci, ½ lingură zeamă de lămâie, 2 linguri ceapă verde tocată, sare*

Roșiile se spală, eventual se curăță de pieliță, se taie câte un capac la codiță și se scobesc de semințe. Rămâne carcasa groasă de câțiva milimetri. Țelina se rade. Separat, se prepară sosul, care se amestecă cu țelina. Cu acest amestec se umplu roșiile golite de miez.

R194 – Salată de ciuperci cu roșii

250 g ciuperci, 4 roșii, 1 ceapă

Sosul: *1 lingură ulei, 1 lingură zeamă de lămâie, 1 pahar iaurt, ½ lingură miere, piper, sare*

Garnitură: *lăstari de hrean sau de lucernă*

Ciupercile și ceapa se toacă mărunt. Roșiile se taie feliuțe fine. Sosul se prepară separat, eventual amestecându-se cu un mixer. Sosul se toarnă peste ingredientele de bază ale salatei și se amestecă manual, cu grijă, pentru

a păstra întregi ciupercile și feliuțele de roșii. Preparatul poate fi servit imediat.

R195 – Salată de ciuperci „Paris”

300 g ciuperci, 2 morcovi, 100 g păpădie

Sosul: *4 linguri ulei de măsline, 1 linguriță muștar (preferabil semințe măcinate), 3 linguri zeamă de lămâie, piper, sare*

Ciupercile se spală, se curăță de impurități și se taie radiar (pe linia lamelelor). Morcovul se rade. Păpădia se taie fin. Sosul se prepară separat, eventual se mai diluează cu puțină apă.

R196 – Salată de roșii „Israel”

3 roșii, 2 cepe (dulci)

Sosul: *100 g avocado, 1 lingură muștar, 1 lingură smântână (preferabil acrită), piper, sare*

Roșiile se taie feliuțe, ceapa se toacă mărunt, iar avocado se taie cubulețe fine. Ingredientele pentru sos se dau prin mixer și se amestecă manual cu roșiile și cu ceapa.

R197 – Salată de țelină

1 tulpină de țelină, 3 roșii

Sosul: *1 gălbenuș de ou crud, 4 linguri iaurt, 2 linguri ulei, sare, plante aromatice*

Țelina se toacă mărunt, iar roșiile se taie cubulețe. Toate ingredientele se amestecă manual sau cu un mixer de turație mică.

R198 – Salată exotică de țelină

100 g țelină, 1 lingură zeamă de lămâie, 3 linguri zeamă de portocală, 1 felie ananas, ½ portocală, ½ banană, 5-6 nuci (sâmburii), 4 linguri smântână, 3 linguri germeni de grâu, 3 linguri stafide

Pentru ornat: ½ kiwi

Țelina se rade fin, ananasul se taie cubulețe, portocala se taie cubulețe, banana se taie rondele, nuca se pisează mai mare (sferturi, jumătăți de sferturi), iar kiwi se taie feliuțe fine – pentru ornat.

Se amestecă toate ingredientele și salata obținută se ornează cu feliuțele de kiwi.

R199 – Sparanghel cu roșii

2 fire de sparanghel mai subțiri, 1 lingură maioneză, 2 roșii, 2 linguri pătrunjel tocat, condimente după gust (se recomandă piper alb măcinat)

Roșiile se taie rondele și se aranjează pe o farfurie plată. Sparanghelul se curăță, se decojește și se taie rondele subțiri. Maioneza se amestecă cu sparanghelul și se toarnă peste roșiile de pe farfurie. Deasupra se presară pătrunjelul și apoi condimentele – dacă este cazul.

R200 – Țelină „à la anglaise”

1 cană cu tulpină de țelină (țelină franțuzească – tulpină și frunze), ½ salată mai mică, ½ cană castraveți rondele, 1 roșie, 5 linguri maioneză

Țelina, salata și castraveții se taie fideluță. Totul se amestecă cu maioneza și se garnisește cu feliuțe de roșie.

Notă: se poate folosi și țelină comună – rădăcină – tăiată julien (fideluță).

R201 – Țelină cu lăstari de linte

1 tulpină de țelină (franțuzească), 2 roșii mici, 1 cană cu lăstari de linte, 1 cană brânză de vaci

Sosul: *4 linguri smântână, 3 linguri ulei, 2 linguri sana, 2 căței de usturoi, 1 ceapă, piper și sare*

Țelina (franțuzească – tulpină și frunze) se taie mărunt. Roșiile se taie cubulețe. Lăstarii se toacă la circa 1 cm grosime. Usturoiul se pisează, iar ceapa se toacă fin. Toate ingredientele se amestecă manual sau cu un mixer de turație mică.

Notă: se poate folosi și țelină comună – rădăcină – tăiată julien (fideluță).

R202 – Țelină cu piure de prune

1 țelină, 2 linguri zeamă de lămâie, 1 măr, ½ ceapă, ½ lingură hrean ras

Sosul: *12 prune crude sau uscate și înmuiate, cu sâmburii scoși, 2 linguri ulei, 1 cățel de usturoi, condimente (de preferat: scorțișoară și cuișoare măcinate)*

Țelina se rade, mărul se rade sau se taie feliuțe fine; ceapa se toacă cât se poate de mărunt. Prunele, dacă sunt uscate, se pun în prealabil la înmuiat. Usturoiul se toacă mărunt. Cu mixerul, se realitează un piure din toate ingredientele sosului. Eventual, piureul se poate dilua cu puțină apă, pentru a ajunge la o consistență potrivită pentru sos.

Se amestecă țelina cu mărul, cu ceapa și se adaugă zeama de lămâie. Peste amestec se toarnă piureul/sosul și preparatul se servește în castronașe și se decorează cu hrean ras.

R203 – Varză de Bruxelles în sos de roșii

500 g varză de Bruxelles, 2 roșii, 5 linguri semințe de susan, 3 linguri semințe de floarea-soarelui

Pentru sos/piure: *3 roșii mari și coapte, 1 lingură iaurt sau lapte (dulce sau acru), ½ lingură zeamă de lămâie, ½ ceapă, eventual sare, zahăr, cimbru (după gust)*

Varza se toacă fideluță; roșiile se taie bucățele. Sosul se realizează cu ajutorul unui mixer de turație mare și are o consistență păstoasă (piure de roșii). În final, sosul se adaugă peste celelalte ingrediente ale salatei, se amestecă cu grijă și preparatul poate fi servit imediat.

Capitolul 4

Sucuri proaspete

Sucurile proaspete sunt complementare sau chiar înlocuitoare ale preparatelor din cura de hrană vie. Ca și acestea, sucurile pot fi consumate atât preventiv, asigurând starea tonică a organismului și preîntâmpinarea apariției unor boli, cât și în curele/tratamentele pentru diferite afecțiuni.

4.1. Mod de preparare

Sucurile proaspete amintite în lucrare trebuie să îndeplinească cerințele hranei vii, cel puțin din punctul de vedere al purității chimice, cerință extinsă la ingredientele folosite în obținerea sucurilor.

Sub aspect practic, modul de preparare a sucurilor diferă în funcție de natura ingredientelor folosite. Din acest punct de vedere, în practica preparării sucurilor se folosesc două metode:

1) *extragerea sucului (zeama) direct din fructul/zarzavatul respectiv,* dacă acesta este zemos. Acest lucru se realizează relativ ușor, pe piață existând extractoare de suc foarte performante și chiar diferențiate pe tipuri de ingrediente;

2) *extragerea sucului indirect,* prin intermediul apei în care sunt puse la macerat ingredientele respective. Metoda este folosită pentru plantele păioase, rădăcinoase fără zeamă, chiar târâțe. În acest caz, ingredientele se taie în bucățele sau se zdrobesc, apoi se acoperă cu apă și se lasă mai multe ore (de obicei, de pe o zi pe alta), după care apa respectivă, numită uzual „suc", poate fi consumată fie direct, fie indirect, prin utilizarea sa ca ingredient la hrana vie.

Recomandări practice minimale cu privire la terapia cu sucuri proaspete și la modul de preparare sunt date la subcapitolele 2.2. și 4.2.

Privitor la dieta cu hrană vie și sucuri proaspete, reamintim recomandarea autorilor: terapia cu hrană vie, și implicit cu sucuri proaspete, se va începe și desfășura numai după consultarea și sub supravegherea unui medic de specialitate; utilizarea regimului pentru preîntâmpinarea afecțiunilor și menținerea sănătății se poate face și fără asistență medicală, cu atât mai mult cu cât în acest caz este valabilă expresia „dacă nu ajută, nu face nici rău".

4.2. Sucuri – rețete

S1 – Suc de aguridă

Se prepară din struguri încă necopți – încă acri. Gradul de acreală al sucului se determină prin selectarea riguroasă a strugurilor din care se extrage. Este folosit ca și în bucătăria clasică, pentru acritul diferitelor mâncăruri în locul oțetului. Sucul de aguridă constituie o băutură

răcoritoare excelentă, mai ales când este amestecat cu apă pură chimic (eventual distilată), iar strugurii folosiți sunt puțin mai copți (mai puțin acri).

S2 – Suc de aloe

Este un tonic general, laxativ și cicatrizant. Se folosește numai foarte proaspăt. Uzual, se ia de 3 ori pe zi câte 1 lingură de suc de aloe într-un pahar de suc de tărâțe, de suc de plante sau chiar în apă.

S3 – Suc de andive

Se folosește în combinație cu suc de morcovi, de țelină și de pătrunjel. Este foarte eficient în corectarea vederii, după o cură de 5-6 luni (circa 0,6 litru suc/zi în 3 reprize). Sucul mai este utilizat și în anemii și tulburări funcționale ale ficatului.

S4 – Suc de caise

Este recomandat în stări depresive, anemii, diaree, constipații. Se bea de 3 ori pe zi câte 1 pahar de suc. Sucul trebuie să fie foarte proaspăt (se servește la numai câteva minute după ce a fost extras).

S5 – Suc de cartofi

Se extrage din cartofi cruzi, cu coajă, bine spălați în prealabil. Cei care nu suportă sucul pot să-l amestece cu alte sucuri mai gustoase (suc de morcovi, suc de lămâie etc.). Cura de suc de cartofi durează 1 lună, timp în care se beau 4 jumătăți de pahar de suc de cartofi pe zi. În principal, sucul de cartofi este indicat în ulcere

gastroduodenale și diabet, dar și în cazuri de obezitate, litiază biliară, hemoroizi și constipație. În aceste afecțiuni, cantitatea de suc este mai redusă (de 2 ori pe zi câte ½ pahar).

S6 – Suc de castraveți

Este un diuretic puternic. În combinație cu sucul de sfeclă, ajută la detoxifierea sângelui, iar în combinație cu suc de morcovi, de lăptuci și de spanac, este folosit la tratarea reumatismului.

S7 – Suc de cireșe amare

Este un suc bogat în vitamine, cu un spectru larg de utilizare în bucătăria fără foc, folosit în special în amestecurile răcoritoare.

S8 – Suc de coacăze negre

Este un suc bogat în vitamina C, cu utilizări multiple în bucătăria fără foc.

S9 – Suc de coacăze roșii

Sunt folosite numai fructe bine coapte. Sucul trebuie băut imediat ce a fost extras. Cura durează de la câteva zile la câteva săptămâni, timp în care se beau 0,1-0,5 litru suc pe zi în 3-4 reprize. Este folosit în tratamente de insuficiență a sucului gastric (dispepsii), constipație, artrite, reumatism, insuficiență și congestie hepatică, litiază urinară.

S10 – Suc de coji de fructe

Se prepară și se folosește asemănător cu sucul de coji de legume și zarzavat (S11). Fructele care urmează să fie folosite pentru diferite alte preparate sunt bine curățate și spălate în prealabil, apoi sunt curățate de coji. Cojile (de portocale, de mere etc.) și resturile de mere, struguri, prune etc. se pun într-un borcan, se acoperă cu apă rece, se leagă cu celofan și se țin 10-12 ore la macerat, la rece. După aceea, sucul poate fi băut în loc de apă sau folosit la prepararea mâncărurilor din bucătăria fără foc. Se poate păstra la frigider până la 7 zile. Este un tonifiant eficient.

S11 – Suc de coji de legume și zarzavaturi

Zarzavaturile și legumele care urmează să fie folosite pentru diferite alte preparate sunt bine curățate și spălate în prealabil, apoi sunt curățate de coji. Cojile (cartofi, ridichi, sfeclă, gulii, morcovi etc.), frunze de varză, tecile de la fasole și mazăre, cotoarele de ardei etc. se pun într-un borcan, se acoperă cu apă rece, se leagă cu celofan și se țin 10-12 ore la macerat, la rece. După aceea, sucul poate fi băut în loc de apă sau folosit la prepararea mâncărurilor din bucătăria fără foc. Se poate păstra la frigider până la 7 zile. Este un tonifiant eficient.

S12 – Suc de corcodușe

Se extrage din corcodușe necoapte. În funcție de gradul de coacere al corcodușelor, sucul poate fi mai mult sau mai puțin acru. Are aceleași utilizări ca și sucul de aguridă: băutură răcoritoare (în amestec cu apă) sau înlocuitor al oțetului, la preparatele pentru dieta cu hrană vie.

S13 – Suc de dovleac

Este un laxativ foarte eficient, dacă este luat în fiecare dimineață câte 1 pahar de suc proaspăt pe stomacul gol.

S14 – Suc de dude

Conține vitaminele A, C și o serie de alte substanțe esențiale pentru metabolismul corpului uman (glucoză, albumine, tanin etc.). Este recomandat pentru tratamentele de astenie, constipație, afecțiuni pulmonare, angine și stomatite.

S15 – Suc de flori de fân

Ca și sucurile de coji de zarzavat și legume sau de coji de fructe, sucul de flori de fân este un tonifiant general cât se poate de eficient. Prepararea sa se face asemănător cu cea a sucurilor pomenite mai sus. Se lasă la macerat într-un borcan floarea de fân imersată în apă rece, apoi, după 10-12 ore, se strecoară lichidul rezultat – sucul de flori de fân – care poate fi băut sau folosit ca ingredient pentru alte preparate ale bucătăriei fără foc.

S16 – Suc de grepfrut

Conține o cantitate mare de vitamine, enzime, acid citric, minerale etc. Este recomandat în anorexie, afecțiuni pulmonare, intoxicații, artritism, stări febrile etc. Cura poate fi de ordinul lunilor de zile, timp în care se beau 3 pahare de suc pe zi, câte unul înainte de fiecare masă principală.

S17 – Suc de gulii

Se extrage din planta întreagă (rădăcină, frunze și chiar și tulpină, dacă nu este prea tare). Are un conținut bogat în calciu. În combinație cu suc de morcovi și suc de păpădie, asigură o soluție eficientă pentru întărirea oaselor la copii.

S18 – Suc de lămâie

Este bogat în vitamina C și, în plus, este folosit în foarte multe combinații cu alte sucuri, pentru a le face mai acceptabile ca gust. Cea mai utilizată combinație este cea cu suc de morcovi, suc de sfeclă și suc de castraveți, care asigură detoxifierea întregului organism, cu efecte pozitive în bolile renale, biliare și de ficat.

S19 – Suc de lucernă

Se prepară din lucernă mai crudă (frunze și vârfuri), care se spală, apoi se zdrobește cu mixerul și se lasă câteva ore cu apă (1 cană apă la 1 kilogram lucernă). Se folosește în amestec cu suc de morcovi (orientativ, în raport 1:1). Este recomandat în tratamentul mai multor afecțiuni: arterite, boli coronariene, astm, infecții pulmonare și tulburări respiratorii.

S20 – Suc de mandarine

Este comparabil cu sucul de portocale (S29), însă conține suplimentar brom. Se recomandă folosirea sa în toate situațiile în care este folosit și sucul de portocale, în plus, sucul de mandarine este indicat ca sedativ al sistemului nervos.

S21 – Suc de mere

Are un gust plăcut, de aceea este folosit în multe combinații cu alte sucuri mai puțin plăcute la gust. Este antireumatic, antigutos, antiseptic, depurativ. Are efecte tonice asupra sistemului muscular și a sistemului nervos.

S22 – Suc de morcovi, sfeclă și castraveți

Combinația celor trei sucuri este recomandată în special în tratarea litiazelor renale și biliare.

S23 – Suc de morcovi

Este un suc bogat în vitamina A și substanțe minerale. Contribuie la asimilarea vitaminelor B, C, D, E, U și K. Este un întăritor general al organismului, aducând îmbunătățiri în toate tipurile de afecțiuni. Sucul de morcovi poate fi consumat în cantitate mare (3-4 litri/zi) și dă o senzație tonică.

S24 – Suc de mure

Conține vitaminele A și C și mai multe alte substanțe necesare metabolismului. Este indicat în cazuri de angine, afecțiuni pulmonare, diaree etc. Cura zilnică constă în 3 pahare de suc, eventual îndoit cu apă, câte unul cu circa 30 de minute înaintea fiecărei mese principale.

S25 – Suc de napi

Conține vitaminele A, B, C și multe săruri minerale. Este recomandat în cazuri de obezitate, litiază renală, cistită, arterită, bronșită, tuse, angină, stare de oboseală generală etc. Cura zilnică constă în 3 pahare de suc, câte

unul înaintea fiecărei mese principale. Se consumă imediat după ce a fost extras.

S26 – Suc de păpădie

Este unul dintre tonicele cele mai eficiente. Se prepară din frunze și rădăcină de păpădie. În combinație cu suc de frunze de gulie, este folosit la vindecarea afecțiunilor sistemului osos.

S27 – Suc de pătrunjel

Se prepară și se consumă numai în cantități mici. În cantități mari (peste 100 ml o dată), poate provoca tulburări ale sistemului nervos. Este recomandat în cazul bolilor genito-urinare, litiaze renale, litiaze biliare și boli de ochi. Frecvent este folosit împreună cu suc de morcovi, de țelină, de spanac, de lăptucă.

S28 – Suc de pere

Conține vitaminele A, B1, B2, PP, C și multe alte substanțe necesare metabolismului corpului uman. Este recomandat în cazuri de reumatism, gută, artrită, tuberculoză, anemie, diaree, surmenaj etc. Cura zilnică constă în 3 pahare de suc, câte unul înaintea fiecărei mese principale.

S29 – Suc de portocale

Conține vitamina C (0,5 g/l suc). Se consumă numai foarte proaspăt, 2-3 pahare de suc/zi, la maximum câteva minute de la stoarcere.

S30 – Suc de praz

Este un suc mai slab (proporție mai mică de substanțe active decât la sucul de usturoi și la sucul de ceapă). Se recomandă la aceleași afecțiuni ca și sucul de usturoi.

S31 – Suc de prune

Este folosit în tratarea asteniei, anemiei, surmenajului, reumatismului, aterosclerozei, constipației. Se beau 3 pahare pe zi, câte unul înaintea fiecărei mese principale.

S32 – Suc de ridichi negre

Se extrage din rădăcină și din frunze de ridichi negre. Conține vitaminele B și C și rafanol. Este recomandat în: litiază biliară, litiază urinară, bronșite cronice, astm, afecțiuni pulmonare, tuse convulsivă, reumatism, gută, artrite cronice etc. Se folosește numai în amestec cu suc de morcovi.

S33 – Suc de ridichi roze

Se extrage din rădăcină și din frunze de ridichi roze sau albe. Conține vitaminele B, C, P și rafanol, iod, sulf și magneziu.Este recomandat în: litiază biliară, bronșite cronice, astm, afecțiuni pulmonare, tuse convulsivă, reumatism, gută, artrite cronice etc. Se beau 0,1-0,4 litru zilnic, în 3 reprize, înaintea meselor principale.

S34 – Suc de rodie

Este recomandat în astenie, dizenterie, tenie. Se folosește în amestec, în părți egale, cu apă distilată.

S35 – Suc de roșii

Se prepară din roșii foarte coapte. Se bea imediat după ce a fost preparat. Este foarte bogat în vitamine, enzime și săruri minerale. Este recomandat în bolile de rinichi, de vezică biliară, și este calmant al durerilor de stomac – numai foarte proaspăt.

S36 – Suc de sfeclă roșie

Se consumă numai foarte proaspăt și în cantități mici (sub 0,5 litru/zi), altfel poate avea efecte adverse. Este recomandat pentru tonifierea și dezintoxicarea sângelui (reface globulele roșii).

S37 – Suc de spanac

Este recomandat în cazul constipației și al unui mare număr de alte afecțiuni, provocate sau accentuate de către constipație.

S38 – Suc de struguri (must)

Conține multe substanțe utile metabolismului organismului uman și are o valoare calorică ridicată. Cura constă în consumul a 0,7-1,5 litru suc pe zi, în 3 reprize. Este folosit de persoane care practică sporturi de rezistență și în cazul unor afecțiuni ca: anemie, astenie, surmenaj, constipație, arterită, hipertensiune, dermatoză etc.

S39 – Suc de tărâțe de grâu

Se prepară într-un borcan de 4-5 litri. Borcanul se umple pe sfert cu tărâțe, iar restul se completează cu apă rece. Se ține la macerat 10-12 ore, la loc întunecos, apoi

se strecoară și poate fi folosit atât ca băutură, cât și ca ingredient pentru preparate conforme dietei cu hrană vie. Sucul este foarte bogat în vitamine, enzime și minerale. Cura constă în consumarea a 3 pahare de suc pe zi. Este folosit atât pentru ameliorarea unui număr mare de afecțiuni, cât și profilactic, pentru păstrarea stării de sănătate și de tonus general. Datorită calităților deosebite ale acestui suc, el este recomandat aproape universal la prepararea celor mai diferite rețete de hrană vie.

S40 – Suc de țelină comună (rădăcină)

Conține un procent mare de sodiu organic, fier și magneziu. Combate apariția litiazelor renale, biliare și a hemoroizilor. Contribuie la fluidizarea sângelui. Împreună cu sucul de morcovi contribuie la tratarea afecțiunilor sistemului nervos.

S41 – Suc de țelină franțuzească (frunze)

Este alcalin și are efecte notabile în tratamentele pentru diabet și ale tubului digestiv.

S42 – Suc de urzici

Este un suc puternic vitaminizant. Pentru cură se folosește suc de urzici îndoit cu suc de morcovi, de 3 ori pe zi, câte 1 pahar înainte de masă.

S43 – Suc de usturoi

Conține uleiuri purificatoare ale organismului, uleiuri volatile, minerale, principii antibiotice și multe alte substanțe cu rol esențial în metabolismul corpului uman. Este

recomandat în tratamentul bolilor infecțioase, diaree, afecțiuni pulmonare, boli de inimă, tuse convulsivă, astm, hemoroizi, varice, paraziți intestinali, prevenirea cancerului. Cura zilnică constă în 3 pahare de suc (1 lingură de suc la 1 pahar de apă), câte unul înaintea fiecărei mese principale.

S44 – Suc de varză

Este recomandat în cazul ulcerelor duodenale și al erupțiilor de pe piele. Neplăcerile provocate de gazele produse de acest suc pot fi atenuate – chiar anulate – folosindu-l în amestec cu sucul de morcov (raport de până la 1:1).

S45 – Suc de viță-de-vie

Acest suc este sevă de viță-de-vie, recoltată primăvara. Se secționează o ramură mai subțire și, la capătul ei, se leagă recipientul în care se colectează seva, cunoscută și sub numele de „lacrima viței-de-vie". Sucul este folosit ca adaos la diferite alte sucuri, la siropuri și nectaruri. Același suc este folosit extern (compresii) în afecțiunile de ochi.

S46 – Suc de zmeură

Conține vitamina C și un șir mai lung de substanțe necesare metabolismului corpului uman. Este indicat în cazuri de afecțiuni gastrointestinale, astenie, reumatism, gută, constipație, afecțiuni febrile etc. Uzual, acest suc se folosește în amestec cu sucul de coacăze. Se beau 3 pahare de suc pe zi – câte unul înaintea fiecărei mese a zilei.

Index alfabetic

Amestec verde, 54
Apă de zarzavat, 111
Ardei umpluți sau roșii umplute, 116

Băutură din roșii cu lapte, 114
Băutură întăritoare, 112
Biscuiți de migdale, 77
Boabe (fructe) cu brânză de vaci, 60
Bombițe cu stafide, 78
Bombițe de susan, 78
Bomboane cu curmale, 78
Bomboane cu nuci, 79
Brânză de vaci cu banane, 61
Brânză de vaci cu ceapă, 61
Brânză de vaci cu drojdie de bere, 61
Brânză de vaci cu morcovi, 61
Brânză de vaci cu roșii, 62
Broccoli, 116

Caramele cu cocos, 79
Cartofi cu germeni de grâu, 55
Căpșuni cu miere, 79
Chec pentru Crăciun, 79
Ciuperci natur, 117

Conopidă cu gulii, 89
Cozonac cu banane, 80
Cozonac cu fructe, 80
Cozonac cu mere și banane, 81
Cozonac cu prune uscate, 81
Cozonac simplu (fără umplutură), 81
Cremă de caise, 82
Cremă de căpșuni sau fragi, 82
Cremă de mere (I), 82
Cremă de mere (II), 83
Cremă de miere, 83

Desert cu avocado, 83
Desert de sfeclă, 84
Dovlecei cu sfeclă, 117

Fenicul cu ridichi, 90
Fulgi crocanți, 66
Fulgi crocanți (variantă), 67
Fulgi de banane, 67
Fulgi de castraveți, 68
Fulgi de crupe, 68
Fulgi de mei, 68
Fulgi de smochine, 69
Fulgi de smochine sau de curmale, 69

Fulgi din boabe întregi de cereale, 70
Fulgi din germeni de grâu, 55
Fulgi din susan, 70
Fulgi din uruială de mei, 70
Fulgi din uruială moale, 71
Fulgi dulci pentru micul dejun, 71
Fulgi uscați, 71
Fulgi uscați (variantă), 72
Fulgi uscați dulci, 72

Germeni de grâu cu banane, 55
Germeni de grâu cu roșii, 56
Germeni de grâu dulci, 56
Germeni picanți, 56

Lapte cu miere, 114
Lapte de mere, 114
Lapte de migdale, 112
Lapte de morcovi, 114
Lapte de portocale, 115
Lapte de roșii, 115
Lapte de tigru, 112
Lapte de verdețuri, 115
Lapte de zmeură, 116
Lăstari de cereale sărați, 57

Maioneză (și sos) de drojdie de bere, 86
Maioneză din brânză de vaci, 62
Maioneză din migdale, 86
Maioneză, rețeta de bază, 87
Maioneză verde, 86
Mâncare de ardei, 117
Mâncare de castraveți cu banane, 118
Mâncare de ciuperci cu țelină, 118
Mâncare de ridichi, 118
Marmeladă de curmale, 84
Masă principală pregătită cu mixerul/blenderul, 63
Mei cu miere, 84
Mei dulce, 63
Mere umplute, 85
Mic dejun „Expres", 64
Mic dejun preparat cu mixerul/blenderul, 64
Minestrone, 73
Morcovi asortați, 119
Morcovi cu brânză de vaci, 119

Orez încolțit, 57

Pastă de ridichi, 119
Pâine clasică coaptă la soare, 75
Pâine clasică coaptă la soare (variante), 76
Pâine cu semințe uleioase, 76
Pâine simplă, 77
Piersici „à la russe", 85
Praz „à la française", 120
Praz cu cereale, 120
Praz cu țelină, 120
Praz natur, 121
Preparat de linte, 65
Preparat uscat de tărâțe, 52
Prune proaspete, umplute, 85

Rețetă cu mei, 65
Rețetă cu năut, 65
Rețetă cu soia, 66
Roșii umplute cu țelină, 121

Salată amestecată, 90
Salată asortată de ardei, 90
Salată asortată de varză acră, 91
Salată creață, 91
Salată de andive cu lăstari de soia, 57
Salată de andive îmbrăcate în brânză de vaci, 92
Salată de ardei „Banana”, 92
Salată de ardei cu roșii, 92
Salată de caise, 93
Salată de câmp, 93
Salată de carote cu țelină, 93
Salată de castraveți, 94
Salată de căpșuni cu lăstari de floarea-soarelui, 58
Salată de ceapă, 94
Salată de cicoare cu lăstari de secară, 58
Salată de ciuperci cu roșii, 121
Salată de ciuperci „Paris”, 122
Salată de conopidă, 94
Salată de conopidă (variantă), 95
Salată de dovlecei, 95
Salată de dovlecei cu fructe, 95
Salată de dovlecei cu portocale, 96
Salată de fenicul, 96
Salată de gulii, 96
Salată de mazăre (sau de năut), 97
Salată de morcovi și dovlecei, 97
Salată de păpădie (I), 97
Salată de păpădie (II), 98
Salată de ridichi cu roșii, 98
Salată de roșii, 98
Salată de roșii „Israel”, 122
Salată de roșii cu banane, 99
Salată de roșii cu castraveți, 99
Salată de sfeclă cu portocale, 99
Salată de sfeclă cu stafide, 100
Salată de spanac și de lăptuci, 100
Salată de sparanghel, 100
Salată de tătănească, 101
Salată de țelină, 101
Salată de vară acrișoară, 101
Salată de varză (I), 102
Salată de varză (II), 102
Salată de varză acră, 103
Salată de varză acră cu carote (sau morcovi), 103
Salată de varză albă, 103
Salată de varză cu mere sau banane, 104
Salată de varză cu miere, 104
Salată de varză de Bruxelles, 104
Salată de varză roșie, 105
Salată din lăstari de lucernă, 58
Salată din plantule, 59
Salată din resturile de la centrifuga pentru suc, 105
Salată exotică de morcovi, 105
Salată exotică de țelină, 123
Salată „Forte”, 106
Salată italienească, 106
Salată mixtă de lăstari, 59
Salată mixtă din pepene, 106
Salată picantă, 107
Salată picantă de pepene, 107
Salată verde, 108

Salată Waldorf, 108
Sfeclă cu mere, 108
Shake din boabe, 112
Sos chinezesc, 87
Sos de avocado, 87
Sos de năut cu usturoi, 88
Sos de portocale, 88
Sos de roșii, 88
Sos de salată special, 89
Sos din lapte acru, 89
Sparanghel cu roșii, 123
Suc/cremă de căpșuni sau de fragi , 113
Suc de castraveți cu smântână, 113
Suc de morcovi sau sfeclă, 113
Suc medicament, 113
Supă de morcovi, 73
Supă de roșii, 74
Supă de zarzavat, 74
Supă rece, 74

Tărâțe picante, 52
Țelină „à la anglaise", 123
Țelină cu lăstari de linte, 124
Țelină cu piure de prune, 124

Uruială cu brânză de vaci, 49
Uruială de ovăz, 50
Uruială moale – variantă, 50
Uruială moale (înmuiată) picantă, 50
Uruială moale (înmuiată) dulce, 51
Uruială moale picantă, 51

Varză acră cu nuci, 109
Varză albă cu ananas, 109
Varză de Bruxelles în sos de roșii, 125
Varză de China în sos de curry, 110
Varză roșie cu maioneză, 110
Varză roșie cu prune, 110

Zeama de tărâțe (băutura minune), 53